

# Breastfeeding Mother Support E-Newsletter (Spanish V15N2)

## SABIDURÍA generacional: Abuelas y lactancia



Photo Credit: iStockphoto.com/ taramara78

---

*“El calor de su cuerpo en el mio y la mirada de su rostro mientras se alimenta, no tiene precio... hace que el mundo se detenga un rato cada vez que.”* Proyecto de fotografía de Tammy “Walks of Motherhood” (2015)

Es una práctica común y tradicional que una madre nueva recurra a su madre en busca de ayuda, apoyo y asesoramiento, ya que asume este nuevo rol de cuidar a un recién nacido. Este no es solo el caso de los consejos prácticos generales sobre el cuidado de los bebés, sino que también es común que la nueva madre consulte a su madre para obtener ayuda y apoyo para amamantar. Para muchas familias de todo el mundo, esto funciona bien, la abuela misma una vez fue madre que amamanta y lleva esa: “¡Lo hice y sé que tú también puedes!” actitud con ella. Para muchas otras madres, sus madres no amamantaron a sus bebés y perdieron ese tipo de experiencia personal útil para ayudar a la próxima generación. Independientemente de si una abuela tiene experiencia personal con la lactancia, su apoyo a la nueva madre sigue siendo incalculable, y puede llegar de muchas formas, desde el cuidado de la nueva madre para que ella pueda cuidar al bebé, a enlazar a la nueva madre a recursos expertos en lactancia materna, o solo estar ahí escuchándola y acogiéndola de la mejor manera posible. Este número del Boletín Electrónico de Apoyo a la Madre que Amamanta, Vol. 15, N° 2, celebra el papel de la abuela en el éxito de la lactancia materna. Lean las historias de los papeles que las abuelas han desempeñado en las vidas de las madres de todo el mundo. Si tienes suerte suficiente para haber tenido el apoyo amoroso de tu abuela en tu viaje de la lactancia materna, dale las gracias y un abrazo. Y si ahora es abuela, sea la animadora número uno de su nieto/a y encuentre la forma de brindar apoyo amoroso a su madre que le amamanta. ¡Es un legado digno de alcanzar!

### EN ESTE NÚMERO

#### Carta del editor

- [Natalia Smith y Melissa Vickers](#)

### **SABIDURÍA generacional: Abuelas y Consejeros en Lactancia**

- [Tesoro heredado: abuelas mexicanas comparten su pasión con la lactancia materna, la Leche League ReGoodies \(México\)](#)
- [Secretos de la lactancia materna de las madres globales en el saber, Michaelleen Doucleff \(USA\)](#)

### **Las voces de las madres: La esencia de la lactancia materna**

- [Leche Amarilla, Janssen \(Holanda / Camboya\)](#)
- [Dos Niños, Dos Historias de lactancia materna, Laura Gettler \(Estados Unidos\)](#)
- [Sobre la lactancia Materna en el extranjero, Suzi Livingstone \(Canadá / Camboya\)](#)
- [¿Qué significa lactancia materna para ustedes?, fotografía de Tammy Nicole \(Alemania\)](#)

### **Buenas prácticas: Apoyo de la madre de todo el mundo**

- [Apoyo a la lactancia materna cuando me convertí en Doula, Viana Maza \(Guatemala\)](#)
- [Apoyo a la lactancia materna para madres Indias \(BSIM\), Adhunika Prakash y Madhu Panda \(India\)](#)
- [Masaje de poder de lactancia para abuelas a amamantar, Innes Avellana-Fernandez \(Filipinas\)](#)
- [Lactancia: La primera seguridad alimentaria, Bindi Borg \(Australia / Camerún\)](#)

### **Un tema familiar: La principal red de apoyo de la madre**

- [Sobre convertirse en abuela, Melissa Clark Vickers \(Estados Unidos\)](#)
- [Angustia de la abuela, Anónimo \(Estados Unidos\)](#)

### **Agentes del cambio (Changemakers): Soñadores, hacedores e innovadores que normalizan la lactancia materna**

- [“Véase tan poderosa y confiada como la Lactancia le hace Sentir”: Entrevista con la fundadora de Leche Libre \(USA\)](#)
- [Se necesita una aldea, Carolina de Kibera \(Kenya\)](#)

### **Rincón para niños**

- [RECOMENDACIÓN DE LIBROS: Amar la comodidad: Una historia de un niño destetado](#)

### **Honrar a los defensores de la lactancia materna**

- [El compromiso y la pasión de dos mujeres inspiradoras \(Paraguay / EEUU\)](#)

### **Manténgase al día: Investigaciones, sucesos y amamantamiento en las noticias**

¡Feliz Año Nuevo! Esta es nuestra primera carta a los lectores como editores del boletín informativo de Breastfeeding Mother Support. Nos sentimos muy honrados de haber recibido el encargo de continuar con este boletín y esperamos seguir trabajando sobre los altos estándares establecidos por Pushpa y Rebecca.

Este tema se centra en las Abuelas. Algunos lectores pueden preguntarse: ¿por qué las abuelas? Es cierto que el apoyo maternal va más allá de las abuelas. Como todos sabemos, una madre necesita el apoyo de todos los miembros de la familia, amigos, compañeros de trabajo, de la sociedad en su conjunto. Pero las abuelas tienen una relación especial y única con una madre. Podemos pensar en ellas como un enlace que conecta la madre con el pasado y que puede traer la sabiduría generacional al presente. Como dice tan bellamente [James Akre](#) "...la lactancia materna es el vínculo nutritivo y nutricional definitivo: horizontalmente con el resto de nuestra familia humana, y verticalmente con todos los que nos han precedido y todos quien vendrá después de nosotros ". Al igual que una abuela, esperamos poder seguir enriqueciendo este vínculo mediante el intercambio de información, historias y recursos. También estamos planeando llevar el boletín a otro nivel para encontrar nuevas maneras de compartir, de llevar energía renovada a los lectores y encontrar emocionantes maneras para cautivar a nuevos. Estén atentos para lo que viene. Esperamos que lo que hemos planeado continúe dinamizando a los lectores que han estado con nosotros durante tantos años, pero también que atraiga nuevas caras y aporte un nuevo nivel de vitalidad al boletín. Estamos llenos de ideas sobre cómo crecer en diferentes áreas y esperamos que nos acompañen en este viaje. Traigan consigo su conocimiento y experiencia y ayúdenos a adentrarnos en nuevos e inexplorados caminos.

Gracias por su continuo compromiso con la lactancia. ¡Disfruten de la lectura!

Nuestros mejores deseos,

Natalia y Melissa

---

## TESORO HEREDADO: ABUELAS MEXICANAS COMPARTEN SU PASIÓN CON LA LACTANCIA

*La Leche League ReGoodies (Paulina Smith, Marichu Villaseñor, Mari Carmen Mariscal, María Elena Calvert, Edith Catarrivas, Renate Guillen, Lourdes Bravo, Mayuya de Anda)*



Hemos participado en La Leche League México desde la década de 1970. Estábamos embarazadas al mismo tiempo; condujimos reuniones juntas; organizamos reuniones para niños pequeños. De hecho, hemos compartido gran parte de nuestras vidas juntas. Hemos visto a nuestros hijos crecer, casarse y tener sus propios hijos como podrán ver en el siguiente artículo. ¡Y seguimos compartiendo! Hace treinta años, después de una Conferencia Internacional de La Leche League en Miami, preparamos un desayuno mensual que

continuamos disfrutando desde entonces. Y nos dimos el nombre muy especial de ReGoodies. Esperamos poder viajar juntas el año próximo para celebrar este hito de 30 años.

### **Paulina**



Ser una abuela que amamanta a sus nietos ha sido uno de los mayores placeres de mi vida adulta. Habiéndome inmergido en la experiencia de amamantar y sus beneficios cuando mis hijas eran bebés y habiéndolas amamantado, siempre he deseado que reconocieran la gran importancia de amamantar a un niño/a. ¡Y mis deseos se cumplieron! Ver no solo a mis hijas amamantando, sino también a la hija de mi esposo y a mi nuera, ha sido el mejor regalo que se me ha dado.



Amamantaban a sus hijos mientras viajaban, mientras trabajaban, y siempre superando cualquier desafío con que se pudiesen encontrar. Cada una de ellas ha sido consciente de los beneficios a largo plazo que aporta a sus hijos/as. Todas ellas alimentaron a sus bebés con el pecho hasta el segundo año de vida y vivieron la experiencia con amor y cariño. Estoy orgullosa de cada una de ellas.

Como abuela, mi recomendación a las madres es estar bien informadas acerca de la lactancia. Esto hace la experiencia mucho más fácil. Por desgracia, hay mucha información por ahí que puede interponerse entre la

madre y el bebé y potencialmente interferir con la lactancia. Otra recomendación es buscar información a través de mujeres que saben todo sobre el tema. No hay nada que se equipare al apoyo de madre a madre.

### **María Elena**



Ser la abuela de dos niños preciosos, Luciana y Nicolas, ha sido una gratificación para mi. Mi querida nuera amamantó estupendamente a Luciana, incluso cuando tuvo que regresar al trabajo, gracias a la ayuda de uno de mis amados co-líderes. Creo que fue una decisión acertada que fuese Edith, y no yo, la fuente principal de información. Paola se sentía más cómoda y segura preguntando a Edith acerca de todas sus dudas. Nicolas nació prematuro, por lo que el viaje de lactancia materna con él ha sido un poco diferente. Inicialmente tenía que ser alimentado a través de un tubo, pero en el momento que salió del hospital hace un mes, él se agarró como un campeón, sabiendo lo que es mejor para él. Luciana tiene cinco años y puede ver la magnífica influencia que LLL ha tenido en ella, tanto física como emocionalmente.

No tengo palabras para agradecer La Leche League por el regalo que nos dio, no sólo a mi y a mis hijos, sino también a la siguiente generación y más allá. Hemos heredado este regalo especial con el conocimiento de que van a estar más sanos, no solo físicamente sino emocionalmente también. Lo que di a LLL ha sido devuelto a mi familia multiplicado un millón de veces.

### **Edith**

Una de las cosas que más atesoro es el hecho de que cuando era una mujer joven era capaz de amamantar a mis hijas tanto como necesitasen y quisiesen, y estoy segura de que esto ha hecho que creciera como una persona segura de sí misma.

Hoy en día, mis queridas hijas tienen sus propios hijos y, como bendición, veo que la lactancia materna es un regalo que trasciende generaciones. Mis queridos nietos han disfrutado de esta larga relación especial con alegría y respeto por su desarrollo único.

Mis hijas han aprendido a resolver cada desafío, con amor, paciencia y determinación. Estoy muy agradecida por su compromiso como madres bondadosas.



Mis yernos han abrazado la lactancia materna con su apoyo y están muy orgullosos de ello. Es un privilegio tener nietos amamantados que son pequeñas personas adorables, sanas y felices.

Me gustaría decirle a cada nueva madre que tenga confianza en su intuición; prestar atención a lo que le dice su bebé, observar su lenguaje corporal, respetar sus necesidades; y escuchar su corazón en lugar de las sugerencias de los demás. Disfrute de este maravilloso momento conociendo a su hijo y aprovechando la oportunidad de establecer un vínculo especial de por vida.

### **Mari Carmen**

Soy una abuela orgullosa de once nietos: seis chicas y cinco chicos. Sus nombres son Nico, Julián, María, Álvaro, Ana, Cecilia, Charlotte, Sofía, Carlos, Lisa y Camille. Su edad va de los 17 a un año. La mayoría de ellos vive en la Ciudad de México pero tres de ellos viven en París, y otros tres viven a tiempo parcial en Nueva Orleans. Trato de pasar mucho tiempo con ellos y disfruto verles crecer y desarrollarse en estupendos seres humanos.

Para mi alivio y felicidad, los 11 fueron amamantados, cada uno de ellos por al menos seis meses exclusivamente, y luego fueron introducidos gradualmente a los sólidos durante algunos meses más; algunos de ellos hasta durante un año. Mis dos hijas, Cari e Isabel, y mis dos nueras, Flor y Karine, son madres excelentes, compaginando la maternidad con muchos compromisos, tanto profesionales como familiares. Las cuatro han tenido siempre una relación muy estrecha con sus hijos cuando eran pequeños y están muy presentes en sus vidas, de manera diferente, ahora que algunos de mis nietos están haciéndose más independientes y buscando nuevos horizontes.

Cada vez que nacía un nuevo nieto trataba de estar cerca de su madre durante el período posnatal, tanto para ser de ayuda en cuestiones prácticas como para estar a su disposición en caso de que quisiesen consejos y apoyo con la lactancia. La mayoría de las veces me acercaba a este momento con inquietud, especialmente con los primogénitos de cada una, preocupada de que la madre se negase a amamantarlo, o que las personas de su entorno trataran de disuadirla de amamantarlo o hacerla abandonar la lactancia en cuanto se presentase la primera dificultad.

Y en todos los casos, me sentí feliz y aliviada de que mi hija o nuera superara los problemas que había encontrado en la lactancia materna y que hubiera encontrado la satisfacción de darle a su hijo el mejor comienzo en la vida. Ha sido todo un placer poder ver a Cari, Isabel, Flor y Karine hablar sobre las buenas prácticas maternas como parte de sus propias creencias.

Estoy muy agradecida a La Leche League por haberme dado el conocimiento y el ímpetu sobre mi propia maternidad cuando era joven para que la lactancia fuese una experiencia enriquecedora y transformadora.

También estoy agradecida de que mis hijas y nueras hayan continuado con esta experiencia, aportando a mis nietos y nietas beneficios duraderos.

---

## SECRETOS DE LA LACTANCIA DE MADRES GLOBALES CON CONOCIMIENTO

*Michaeleen Doucleff*



*(Desde la izquierda) Madres de la tribu Himba de Namibia; de Amber, India; y del Estado de Washington. Jose Luis Trisan / Getty; Hadynyah / Getty; Sarah Wolfe Photography / Getty*

---

En muchos sentidos, criar hijos recién nacidos parece instintivo.

Vemos a una bebé pequeña, y queremos cargarla. Abrazarla y besarla. Incluso su olor parece mágico.

Muchos pensamos que la lactancia es similar.

“Yo pensaba así cuando nació mi primer hijo,” dice Brooke Scelza, una antropóloga de la evolución de la Universidad de Los Ángeles, California. “Pensaba, ‘Oh, sabré hacerlo. ¿Qué tan difícil puede ser?’”

Aunque la lactancia es fácil para algunas mujeres, para muchas mamás primerizas, incluida Scelza, es una lucha. “Estaba sorprendida de lo difícil que era,” dice.

En una encuesta de hace unos años, el 92% de las mujeres dijeron que tuvieron problemas en sus primeros días de lactancia. No podía lograr que el bebé agarrase el pezón. Sufría dolores. Pezones irritados. Y se preocupaban de que no estaban produciendo suficiente leche.

“Esto es sorprendente porque la lactancia materna fue una función fundamental para la supervivencia infantil en el pasado, y si no podías lograrlo, tu niño/a iba a estar en serios problemas,” dice Scelza.

Es casi como si en los EE. UU. hubiéramos perdido el instinto de amamantar. Esa sociedad occidental ha metido la pata de alguna manera. Scelza quería descubrir por qué: ¿Qué estamos haciendo mal?

[SIGAN LEYENDO](#)

---

## LECHE AMARILLA

*Janssen*



Este mes nuestra hija celebra su primer cumpleaños. Mientras decido que tipo de pastel hacer, estoy segura de una cosa: tendrá que ser sin leche materna, ya que no creo que nuestros amigos y familiares la aprecien tanto como ella.

Durante mi embarazo mis pechos aumentaron un par de tallas bastante temprano. Mientras me reía con mi pareja, con mi hermana, y madre sobre estos cambios del cuerpo también me sentía angustiada. ¿Se caerán mis pechos después? ¿Quiero amamantar a mi hijo? ¿Qué se siente cuando se agarra al pezón?

Recuerdo que me sentía bastante indiferente a la lactancia. Sabía que era conocido como “oro blanco,” pero me avisaron de la “mafia de la lactancia” y leí que el principio puede no ser tan fácil como muchos piensan.

Ninguna de mis amigas había tenido hijos y nadie de mi entorno podía darme una idea acerca de lo que se siente al amamantar. Cuando me preguntaban acerca de mis planes después del parto, todavía me puedo escuchar diciendo: “Me gustaría probar a amamantar, pero si no me funciona, no pasa nada.” No tenía ni idea de lo tanto que mi bebé y yo disfrutaríamos el viaje de la lactancia.

Mi hija nació 6 semanas prematuramente, de manera inesperada. Siendo de los Países Bajos y siendo mi madre una matrona, quería dar a luz en casa. Pero, en cambio, di a luz en el hospital y nuestra hija pasó sus primeros 10 días en una pequeña cuna térmica en el departamento de neonatología siguiendo los procedimientos neerlandeses.

Mi bebé no podía estar conmigo para que le amamantase así que mi mamá me dijo que les pidiese a las enfermeras un extractor de leche para estimular mi producción de leche lo antes posible. Ahí estaba yo en la habitación, sola, con una bomba amarilla fosforita. No tenía ni idea de que hacer o esperar, preguntándome porque ese extractor Medela tenía esos tonos amarillos tan bonitos (mi color favorito).





Como todos los bebés prematuros, mi hija era alimentada con una cantidad fija de leche cada dos horas, con botella, o a través de su tubo nasal ya que eso requiere menos energía. Al cabo de un día, mi flujo de leche era suficiente para poder utilizar solo mi leche. Y en dos semanas ya tenía cinco litros de leche congelada, ¡del mismo color amarillo oscuro que algunas partes del extractor Medela!

Dicen que agarrarse al pezón y tomar del pecho requiere bastante energía y fuerza. Me animaron a dejar que mi bebé buscara y oliera mi pezón una o dos veces al día, pero no debía esperar demasiado ya que ella era probablemente demasiado pequeña para tomar. Pero al segundo día se agarró al pezón, ¡y el quinto día ya estaba tomando de mi pecho tres veces al día!

La primera vez que mi hija se agarró al pezón sentí un cosquilleo extraño por todo mi cuerpo, y mi vientre comenzó a contraerse. Esto es lo que se siente durante la lactancia. Mientras miraba a mi pequeño ser humano, me deshice de todas las dudas que pude tener acerca de la lactancia. Puede que no pudiese llevarla dentro los nueve meses, pero quería hacer lo posible para darle el segundo mejor inicio: permitirle crecer con mi leche materna.

Cuando mi bebé tenía dos semanas, ¡se bebió las nueve comidas diarias de mi pecho! Fue entonces que me propuse alimentarla exclusivamente de leche materna hasta que cumpliera los seis meses.

Debo admitir que los primeros tres meses fueron difíciles. Nuestra hija lloraba mucho, se sobreestimulaba fácilmente y sufría de cólicos. La lactancia parecía ser la única manera de calmarla.

Mientras me preparaba para el regreso al trabajo, se tuvo que acostumbrar a la botella también. Nos tomó más de 6 semanas lograr que “aceptara” la botella. Pensar en su cara cuando veía y sentía el pezón falso ahora me hace reír: se enojaba tanto. Bebió una comida al día de la botella durante dos meses, hasta que descubrió la cuchara.



Yo estaba preocupada de regresar al trabajo y continuar amamantándola. La oficina en la que trabajo en Camboya no tiene una habitación para lactancia y comparto la misma habitación con otras cuatro personas. Por suerte, ninguno de ellos (tanto mujeres como hombres) tiene problemas cuando bombeo en mi escritorio.

Durante los últimos ocho meses he bombeado en mi escritorio todas las mañanas. Durante la comida, regreso a casa y en la tarde viene mi hija a la oficina con la niñera. Puedo escucharla venir a kilómetros de distancia, ya que todas las personas que encuentra en el camino se ponen super contentas viendo a un bebé. Algunos compañeros me preguntan a que hora va a venir, como se sienten cansados y recuperan la energía al pasar aunque solo un minuto con ella.

Algunas otras colegas han comenzado a hacer preguntas sobre el bombeo de leche materna y ahora también ellas, volviendo de su licencia de maternidad, están tratando de continuar amamantando. Estoy convencida de que amamantar en público ha contribuido a cambiar las actitudes y saberes de, por lo menos, mis compañeros.

Hoy, mi hija todavía bebe al menos cinco veces al día (y rechaza cualquier otra opción que no sea leche directamente de mi pecho). Considero que la lactancia es muy conveniente y jovial. Cuando la gente me pregunta por cuanto tiempo más planeo continuar con la lactancia, y viendo lo mucho que mi hija disfruta con nuestro “momento chi-chi,” solo puedo responder que ella lo decidirá.

Nunca he disfrutado realmente bombear leche, pero si me enseñó muchísimo. Sin bombear, nunca habría imaginado que la leche podía ser tan amarilla. Me satisface saber que la leche congelada que he donado ha hecho muy feliz a otra familia en los Países Bajos. Debido a la ausencia de una red de donantes informal en Camboya comencé a hornear todo tipo de panqueques con mi leche, algo que siempre pensé que era una broma de la gente. Funciona realmente bien. Y, mientras mi hija se da unos festines con los panqueques, creo saber que tipo de pastel de cumpleaños hacer: un pastel de panqueques.

---

## DOS NIÑOS, DOS HISTORIAS DE LACTANCIA MATERNA

*Laura Gettler*



Mi viaje de lactancia es uno con el que creo que muchas mujeres podrán sentirse identificadas. Soy una enfermera en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales, de modo que antes de tener a mis hijos, ya sabía lo bueno que es la leche materna para los bebés, especialmente para los que nacieron de manera prematura. Por ello era una cuestión obvia que amamantaría a mi hijo. Antes de que naciese, compré lactisetos y sujetadores, crema para los pezones, y almohadillas para lactancia para asegurarme de tener todos los “accesorios” necesarios preparados para poder realizar una transición fluida a lo que mucha gente me dijo era “el método de alimentación más natural.” ¡No sabía que al principio los bebés (y las madres primerizas) no tienen idea de lo que están haciendo! Mi hijo tuvo buen acople por una semana y media, más o menos. Después de eso, empezó a retirarse de repente, solo chupaba el pezón y, con frecuencia, se negaba a ser amamantado del lado derecho. Lo intenté todo pero no lograba que se acomodara. Se volvió cada vez más doloroso amamantarlo y comencé a temer cuando llegaba la hora de darle de comer. Por supuesto, con las hormonas postparto circulando por mi cuerpo, esto me hacía sentir enojada, llorona y deprimida. Así que me decidí por la segunda mejor opción para poder mantener mi meta de amamantar durante los primeros seis meses: empecé a bombear. Bombeaba cada tres horas en punto, día y noche. Por suerte, mi hijo aceptaba el biberón sin problemas y, aunque traté en varias ocasiones de ajustarme a su acomodamiento con ayuda profesional, empecé a acostumbrarme a la idea de bombear. Sin embargo, esto venía con muchas advertencias que hacían que el funcionamiento diario fuera increíblemente difícil. Por ejemplo, si dejaba pasar el plazo de tres horas o dormía sobre un costado por mucho tiempo, mi ducto se tapaba y tardaba 30-45 minutos en desbloquearlo. Bombear cada tres horas también significaba que tenía que llevar el sacaleche conmigo por todas partes y planificar mi día de acuerdo a un horario estricto. Tener que despertar cada tres horas por la noche, especialmente cuando mi hijo se despertaba en momentos diferentes (no dormía consistentemente toda la noche hasta que tenía más de un año), se volvió increíblemente agotador, tanto mental como físicamente. Sin embargo, aunque hubo altibajos, bombeé exclusivamente hasta que mi hijo cumplió siete meses. Ese era mi objetivo para él y estoy increíblemente orgullosa haberlo logrado por tanto tiempo.



Habiendo tenido la experiencia de bombear con mi hijo, estaba absolutamente determinada a amamantar cuando me enteré de que estaba embarazada de mi hija. Antes de que nos dieran de alta del hospital, me aseguré de que todos los expertos en lactancia la vieran y se aseguraran de que su acoplamiento fuera perfecto. Resultó ser que no tuvo problemas para amamantar, ¡y yo estaba emocionada! Sin embargo, me tardé en darle un biberón hasta que tuvo ocho semanas y, como resultado, se rehusó a tomar uno. Traté con diferentes pezones, diferentes botellas, diferentes cuidadoras, diferentes horas del día; ¡intenté todo lo que se te pueda ocurrir! En otras palabras, ¡fue exactamente la experiencia opuesta que tuve con mi hijo! Esto se convirtió en todo un desafío cuando tuve que volver al trabajo. Por suerte, solo trabajaba a tiempo parcial y tanto mi esposo como mis compañeros de trabajo eran muy comprensivos. En especial, mi esposo fue un gran apoyo. En un momento dado, solo trabajaba turnos de fin de semana y él la traía para amamantar (en el auto en el estacionamiento) tres o cuatro veces durante mi turno de 12 horas. ¡Era un soldado y también mi hija! Obviamente, tuve dos experiencias muy diferentes tuve dos experiencias muy distintas con la lactancia materna, lo que refleja el hecho de que cada bebé es diferente. Mi segunda experiencia fue hermosa, retadora, y muy satisfactoria. Aunque mi viaje de lactancia terminó hace poco (mi hija se destetó a los 16 meses, algo antes de lo que esperaba), estoy muy agradecida por haber podido cuidarla durante todo el tiempo que lo hice. Nos brindó una conexión y una comodidad tan indescriptibles para los dos que, francamente, extrañaré.

*Laura vive en el norte de Indiana (Estados Unidos), es madre de dos hijos, esposa y enfermera registrada, trabajando para obtener su maestría como enfermera de familia. Laura cree firmemente en los beneficios de la lactancia para la salud de la madre y el bebé.*

---

## AMAMANTANDO EN EL EXTRANJERO

*Suzi Livingstone*



Cuando quedé embarazada de mi primer hijo, ya sabía que quería amamantar. Mi madre me amamantó, mis amigos que recién habían tenido hijos amamantaban y, por lo general, yo estaba alineada con una filosofía “hippie” en todo lo relacionado con el nacimiento y los bebés. Sabía que la OMS recomendaba amamantar hasta los dos años, así que pensé que ese era un buen plan.

Asistí a un curso de lactancia cerca del final de mi embarazo y recuerdo que me sorprendió que el instructor haya pasado tanto tiempo tratando de convencernos de que la lactancia era una buena idea; ¡lo que quería eran datos prácticos! ¿Cómo voy a saber cuándo amamantar? ¿Cómo sabría cuándo el bebé ha bebido lo suficiente? ¿Debería cambiar de lado?

Afortunadamente, aparte de un ligero dolor en los pezones en las primeras semanas, mi viaje de lactancia tuvo un comienzo suave. Mi hijo se alimentaba con entusiasmo, aunque brevemente, y aunque rutinariamente le salpicaba leche en la cara por separarse muy bruscamente, también logró duplicar su peso al nacer en nueve semanas. Disfruté amamantar y particularmente valoré lo conveniente que era poder reconfortar a mi hijo usando solo mi cuerpo.



Sin embargo, creo que no lo apreciaba realmente sino hasta que empacamos nuestras vidas y nos mudamos de Canadá a Camboya cuando él tenía cinco meses.

Resulta que las vidas de mis hijos se caracterizan por transiciones masivas frecuentes: viajes internacionales anuales; cruces rutinarios de zonas horarias; y muchas, muchas casas diferentes. Amamantar ha sido una de las pocas constantes en su vida, y en la mía. Independientemente de dónde nos encontremos en el mundo, no importa en qué cama se duerman, mis hijos han tenido acceso a la misma fuente de tranquilidad todos los días de sus vidas.

Amamantar ayudó a mi hijo mayor a sentirse arraigado y conectado conmigo a través de todas las mudanzas alrededor del mundo y la posterior llegada de un hermano, así como a través de los traumas menores de la vida cotidiana. No me puedo imaginar lidiar con el jet lag y las emociones masivas que conlleva llegar a un lugar nuevo sin lo reconfortante de la lactancia.



Terminé amamantando a mi primogénito después de los cuatro años, mucho más allá de mi objetivo original, porque era tan útil, agradable y familiar. Después de dos años de amamantar en conjunto, ahora solo doy de lactar a mi hijo menor. Su lactancia antes de dormir cada noche sigue siendo un momento para exhalar, para conectarnos pacíficamente después de un día de altibajos, y para deleitarnos con su pequeñez fugaz. Estoy tan agradecida de que todavía necesita y quiere que lo ayude a quedarse dormido, incluso a medida que se vuelve cada vez más independiente.

Me encanta que las vidas de mis hijos hayan comenzado con tal conexión conmigo, y que eso siga siendo cierto independientemente de dónde nos encontremos en el mundo. La lactancia ha sido nuestra estabilidad, nuestro espacio seguro, nuestro ritmo diario en una vida con pocos patrones permanentes. Es un hermoso capítulo de nuestra historia.

*Suzi Livingstone es Canadiense, madre de 2, criando a sus hijos en Camboya. Es una apasionada del nacimiento y la lactancia y trabaja como doula en Phnom Penh.*

---

## ¿QUÉ SIGNIFICA LA LACTANCIA MATERNA PARA USTED?

La fotógrafa Tammy Nicole, con sede en Munich, Alemania, se especializa en fotografía de maternidad. En honor a la Semana Mundial de la Lactancia Materna (2015), ella armó un video usando algunas de sus fotos

favoritas e incluyó citas de las madres que fotografió sobre lo que significa amamantar para ellas. Ella espera que a través de sus fotografías pueda transmitir lo hermoso y natural que es la lactancia materna.

Para más información, por favor visite su [sitio web](#)

---

## APOYO A LA LACTANCIA MATERNA CUANDO ME CONVERTÍ EN DOULA

*Viana Maza*

Crecí en un mundo de lactancia. Desde que era muy pequeña, mi madre trabajó para brindar asesoramiento y apoyo a otras madres que amamantan. Organizaba grupos de apoyo, sesiones de asesoramiento telefónico, capacitaciones para profesionales de la salud, etc. Así que para mí fue muy “fácil” convertirme en una experta en lactancia cuando me convertí en madre y asistí a grupos de apoyo. Llegué a conocer todo un mundo de apoyo a la lactancia y me sentí muy cómoda apoyando desde allí, desde una visión de “cómo hacerlo bien” y “cómo no debes hacerlo”. Apoyé a muchas mamás durante varios años de esta forma, incluso por correo electrónico, y luego me agradecían por haber “salvado su lactancia”, y yo me sentía muy bien al respecto.



Cuando me convertí en Doula, aprendí otra forma de apoyar. Estar. Empecé a comprender más el valor de quiénes son las madres, quiénes fueron, y el gran talento que cada una tiene para ser madre. Aprendí cómo emerge la madre después del parto, y que no hay una sola “manera correcta” de hacer las cosas. Aprendí cómo simplemente estar, estar presente con ellas, y no “enseñar” absolutamente nada porque ellas ya lo saben. Aprendí a no “hacer” por ellas y, en vez de eso, cómo empoderarlas a decidir. Aprendí cómo las madres siempre “eligen” lo correcto (lo correcto para ellas) cuando se les brinda las herramientas para hacerlo.

Aprendí a ubicarme desde otra perspectiva. A darle a la madre el derecho de amamantar y obtener de su entorno todo lo necesario para decidir y hacerlo libremente. También aprendí por qué muchas madres no pueden “amamantar”, y trabajo en eso todos los días, pero no directamente con las madres. Para eso, participo en plataformas políticas, sociales y de salud para defender lo que las madres y los bebés necesitan para ejercer su derecho a amamantar libremente.

También entendí que la lactancia materna no es un tema aislado. Es parte de un continuo. La lactancia no comienza el día en que el bebé se prende al seno. También es parte del embarazo, el parto y el cuidado que recibe la madre. Aprendí cómo el parto TIENE influencia en las herramientas emocionales que la madre trae consigo para amamantar a su bebé, y también en la influencia que tiene cuando una madre y su bebé se separan. Eso no significa que las madres y los bebés que tuvieron una intervención necesaria y una

separación no pueden recuperar la lactancia, pero cuando se respeta la fisiología, la lactancia fluye como un río y en la mayoría de los casos sin complicaciones.



La lactancia es mucho más que la leche. Muchas madres ahora se sienten presionadas para “tener éxito” en la lactancia. Es extremadamente perjudicial cuando la sociedad sugiere que “amamantar es lo mejor” y, sin embargo, solo responsabiliza a las madres de su éxito. La lactancia es un vínculo, es amor, y lo que más nutre es el calor de la madre. La lactancia no es solo leche ... es urgente trabajar en los derechos de maternidad y paternidad de acuerdo con las recomendaciones mundiales sobre la duración de la lactancia.

Ahora, las madres ahora nunca sienten que les enseñé a amamantar, no me agradecen por salvarlas. En cambio, sienten que lo hicieron por sí mismas, y eso les da poder, autoestima y capacidad para continuar criando a sus hijos por el resto de sus vidas. Solo soy un soporte, un canal, un pilar, y son ellas quienes sienten el logro como propio. No enseñé nada a las madres, porque no soy “la que sabe”. Mi sabiduría fue utilizada para amamantar y criar a mis bebés. Lo que hago es entrenar a otras doulas, profesionales de la salud y personas que quieren acompañar a las madres.



He acompañado a muchas mujeres que estaban ansiosas por amamantar, y que fueron expuestas con sus bebés a intervenciones médicas innecesarias, medicadas, sedadas, manipuladas, desempoderadas, infantilizadas, tanto que al tratar de apoyarlas tienen muy pocas herramientas para poder lograr lo que necesitan, y te piden ayuda porque necesitan que “alguien les diga cómo hacerlo”. Lo que encuentras son bebés demasiado cubiertos, dormidos y desconectados, así que tampoco saben cómo hacerlo. El trabajo se



vuelve extremadamente difícil. Probamos las cosas más básicas: desvestir a la madre y al bebé, ayudarlos a encontrarse, volver a enamorarse, olerse unos a otros y evitar cualquier cosa que pueda separarlos. De esta manera, la madre nace de nuevo y el bebé encuentra nuevamente la voluntad de vivir.



Así que ahora, además de ser madre, con mucha experiencia en lactancia, psicóloga y en ser doula, estoy estudiando para convertirme en partera. De esta forma puedo asegurarme de que la madre y el bebé no sean separados, no sean expuestos a intervenciones médicas innecesarias, y que durante las horas sagradas de nacimiento y posparto, la madre reciba todo lo que necesita porque SABE cómo criar a su bebé. No necesita que le enseñen nada, solo a respetar sus ritmos, necesidades, fisiología y no recibir ninguna intervención. Las madres necesitan a su tribu, no las dejemos solas. Todas merecemos ejercer nuestro derecho a la lactancia, y cada ser que viene al mundo merece que su madre obtenga lo que necesita para poder decidir darle su leche y su amor.



*Viana Maza Chavarria tiene una licenciatura en Psicología Clínica y una maestría en Salud Pública. Es una Doula, y una maestra de Doula que se especializa en estudios de género. Actualmente está finalizando sus estudios para convertirse en partera en México. Es la madre de Ariana, 15, y Luca, 8.*

## APOYO DE LACTANCIA A MADRES INDIAS (BSIM)

*Adhunika Prakash and Madhu Panda*

Apoyo de Lactancia a Madres Indias (BSIM) es un grupo de apoyo entre pares para madres que amamantan, sus parejas y miembros de la familia. El objetivo del grupo es capacitar a las familias con información apropiada sobre la lactancia mediante el uso de plataformas en línea y eventos comunitarios.

La iniciativa comenzó en junio de 2013 como un grupo de apoyo de Facebook y hoy llega a casi 60.000 miembros. También hemos realizado reuniones en más de diez ciudades en todo el mundo.

El “equipo” BSIM está formado por Administradores, Moderadores y Consejeros de Pares y actualmente cuenta con unas 30 personas que gestionan activamente las operaciones cotidianas del grupo entre bastidores y responden a las consultas del grupo. El equipo de BSIM se basa en diferentes zonas horarias, lo que nos permite ayudar a las madres en cualquier momento del día.

#### **Perfil de los miembros fundadores:**

Adhunika Prakash es graduada en administración y siempre supo que quería ayudar a las personas necesitadas. Después del nacimiento de su hijo, comenzó a aconsejar a otras amigas sobre la lactancia con la información que había obtenido durante su embarazo. A medida que más y más personas comenzaron a acercarse a ella, eligió los medios digitales para llegar a más madres en busca de apoyo. Un año después del nacimiento de su hijo mayor, nació BSIM. Siguió un curso de certificación de la Universidad de San Diego para convertirse en Educadora y Consejera de Lactancia certificada y ahora utiliza el conocimiento que obtuvo para apoyar a las madres que amamantan.

Madhu Panda es una Contadora Pública calificada que trabaja en el Departamento de Finanzas de Apple. Se unió a BSIM como coadministradora cuando el grupo tenía más de 300 miembros y desempeñó un papel vital en llevarlo a la base de casi 60.000 miembros con la que cuenta hoy. La experiencia de lactancia de Madhu se extiende a lo largo de casi 8 años de amamantar a sus dos hijos, incluida la lactancia durante el embarazo y la continuación de la lactancia al regresar a un trabajo de tiempo completo.

#### **Logros:**

Hemos sido presentados en la Televisión Nacional y en muchas publicaciones destacadas en India por el trabajo que hacemos.

Adhunika Prakash, nuestra fundadora, fue invitada por Facebook para hablar sobre el trabajo que hacemos en un evento en Nueva Delhi que destacó el impacto social que pueden tener los grupos de Facebook.

El mayor logro, sin embargo, es la cantidad de madres a las que hemos ayudado a tomar decisiones informadas durante su viaje de lactancia y los comentarios positivos que recibimos de nuestros miembros. A continuación, compartimos algunas de estas historias de éxito.

#### **Qué pueden aprender los demás sobre nuestro proyecto:**

Cualquiera puede marcar la diferencia. Cuando comenzamos esta iniciativa, no teníamos la menor idea de que podríamos tener un impacto tan grande. Muchos nos preguntamos qué impacto puede tener una sola madre que amamanta, pero si trabajamos en equipo, podemos marcar la diferencia.

#### **Qué esperamos para el futuro:**

Puesto que la mayoría de los miembros de nuestro equipo tiene otros compromisos y familias jóvenes, la mayoría de nuestro trabajo se ha centrado en el soporte en línea a través del grupo de FB. Con el tiempo, nos gustaría expandir nuestra oferta para incluir más grupos de reuniones, talleres, seminarios y conferencias. Además, nos gustaría trabajar en incidencia con hospitales, agencias gubernamentales, compañías, corporaciones y otras organizaciones/entidades involucradas en el cuidado y tratamiento de bebés y niños para promover la lactancia.

#### **Para más información:**

Correo electrónico: [contactbsim@gmail.com](mailto:contactbsim@gmail.com)

Sitio web: <http://www.bsim.org.in>

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/breastfeedingsupportforindianmoms/>

Twitter: [http://twitter.com/BSIM\\_tweets](http://twitter.com/BSIM_tweets)

## **HISTORIAS DE ÉXITO**

### **De Raksha...**



Mi bebé acababa de cumplir seis meses de lactancia exclusiva. Me sentía en la cima del mundo y al mismo tiempo muy cansada emocionalmente. Fue un viaje cuesta arriba. Publiqué este momento de orgullo en mi página de Facebook, describiendo brevemente los problemas que enfrentamos, y una amiga leyó mi publicación y me agregó a BSIM. Y entonces mi vida cambió, para mejor.

Justo antes de que BSIM entrara en mi vida, me enfrenté a una situación personal muy difícil que me había dejado sin confianza y muy ansiosa, casi al borde de la depresión.

A pesar de que había superado la primera serie de batallas de lactancia, estaba en un lugar oscuro. Muy pocas personas me entendían o me mostraban empatía. Incluso mi doctor sugirió que le diera fórmula a mi hija cuando comenzó una huelga de lactancia. Fue entonces cuando BSIM se volvió mi guía y apoyo moral. Y luego leí la difícil situación de muchas nuevas mamás, algunas similares a mí, algunas incluso peores. No podía soportar la idea de que otra madre luchara sola como yo, así que comencé a responder preguntas cuando vi que podía ayudar. Este proceso de devolver el favor realmente me ayudó a sanar. Saber que había ayudado a otra mamá me devolvió la confianza poco a poco.

Luego vinieron los problemas inevitables de cuando un bebé crece, como amamantar en público, dentición, noches sin dormir, etc. Puedo decir con bastante facilidad que, si no hubiera sido por la orientación oportuna que recibí de BSIM, probablemente habría dejado de amamantar al año y luego me hubiera arrepentido por el resto de mi vida. Finalmente, BSIM me dio ese empujón para obtener mi certificación de Apoyo a la Madre Lactante.

Incluso si se omite el aspecto de conocimiento que se obtiene del grupo, la solidaridad y el apoyo que se obtienen compartiendo y leyendo los viajes de los demás da esperanza y motiva a una madre que de otro modo podría estar en un entorno sin apoyo. No se puede poner precio a la hermandad de la lactancia materna.

---

### **De Bhargavi...**

Mi amiga de la escuela me agregó a este grupo la semana después de dar a luz. Es un destino maravilloso ser parte de este grupo, y aprendo más todos los días. Mi hijo nació por cesárea a las 37 semanas porque mis niveles de líquido estaban bajos. Tenía un peso muy bajo al nacer, probablemente 2 kg, y estuvo en la unidad de cuidados intensivos neonatales (UCIN) durante cuatro días. Después de unirme al grupo BSIM aprendí los

conceptos básicos de la lactancia, pero el consultor de lactancia y el pediatra de la UCIN que lo vieron dijeron que no tenía fuerzas para mamar. No fue sino hasta que fui a la casa de mi madre y tuve una consulta personal con un consultor de lactancia y mi pediatra, que me di cuenta de que no tenía problemas de suministro, era solo porque él no tenía fuerzas para mamar. Este fue un punto de inflexión importante ya que me empujó a comenzar a bombear con un horario. Era extremadamente difícil bombear e inmediatamente después dar el biberón durante los primeros dos meses. Mi concentración solo aumentaba su peso, así que tuve que suplementar con fórmula para asegurarme de que ganara el peso que necesitaba. Este grupo me ha enseñado perseverancia, paciencia y una actitud positiva de que la lactancia es posible cuando crees en ti misma y confías en tu cuerpo. Después del cuarto mes comencé a destetarlo de la fórmula y lo hice con éxito en su quinto mes. Durante este tiempo, mi madre fue definitivamente un pilar de apoyo. En los primeros días, solía controlarme para asegurarse de que tenía leche, pero luego, cuando compartía con ella datos y otros artículos de este grupo, ella me creía y confiaba en mí. Desafortunadamente, después de esos dos meses, tuve que volver a la casa de mi familia política, y mi suegra no estaba tan receptiva hacia la lactancia. Tras un argumento, ella solía decir: "Oh! Ahí está la fórmula. La mezclaremos y se la daremos al bebé," pero mi marido me defendió y luchó por mí. Ahora, tras un año, ella entiende la importancia y me permite amamantar incluso 15 meses después del parto. Estaré eternamente agradecida por toda la ayuda que cada uno de ustedes me ha proporcionado en este foro y estoy contenta de apoyar más a este grupo ya que la concienciación es importante para no caer innecesariamente en la trampa de la fórmula.

Les agradezco por la maravillosa oportunidad que se me ha dado de compartir mi recorrido el cual ha sido una experiencia por si solo. Desearía que todas las mujeres tuviesen este apoyo por parte de su familia y amigos para poder superar las inquietudes que naturalmente tienen de amamantar a sus hijos/as.



#### **De Shru...**

Mi mejor amiga me unió a este hermoso grupo de Apoyo a la Lactancia para Madres de la India un día después de mi parto. Me siento muy orgullosa de haber alimentado a mis hijos exclusivamente con leche materna durante los seis primeros meses y todavía seguimos con la lactancia. Las personas del entorno me dicen continuamente que, como tengo dos bebés, no habrá suficiente leche para lo que necesitan. Fue BSIM quienes me dieron la confianza y me ayudaron a comprender que mi leche no se habría dividido entre dos, más bien se habría multiplicado por dos. Siempre supe que quería amamantar porque era normal y natural, pero BSIM en realidad me ayudó a entender los matices de la lactancia materna, despejó mis dudas y me dio motivación en los días en que sentí deseos de darme por vencida. Se necesita mucha perseverancia y paciencia para amamantar gemelos.



Dicho esto, cualquier viaje de lactancia estaría incompleto sin el apoyo familiar. Di a luz a mis gemelos en agosto de 2016. Desde mi embarazo hasta hoy, mi suegra ha sido un apoyo sólido, especialmente en mi viaje de lactancia: desde estar conmigo todas las noches para asegurarse de que estaba comiendo sano y que siempre estuviese hidratada. Ella, junto con mi esposo, se aseguró de que los bebés y yo estuviéramos sanos y felices. Después de dos meses después del parto empecé a bombear una vez al día para que pudiera recuperar sueño. Mi suegra alimentaba la leche bombeada a mis bebés por aquel entonces para que pudiera tomarme una siesta decente. Se mantuvo despierta durante mis primeros días posparto para ayudarme con la configuración de alimentación en tandem, ayudó a hacer eructar a los bebés y los ponía a dormir. Inicialmente su entendimiento de la lactancia materna era diferente al mío (que generalmente era el caso de cualquier mujer de su generación) pero siempre respetó mis decisiones y apreciaba mis metas de lactancia materna. Cuando volví al trabajo después de seis meses después del parto, ella, junto con mi marido, fueron fundamentales también en mi viaje de bombeo (en el trabajo). Ella esterilizaba las botellas y calentaba la leche adecuadamente y alimentaba a los bebés mientras yo trabajaba. Mi familia y yo le debemos mucho a este maravilloso foro de lactancia materna, BSIM, sin el cual mi viaje de amamantamiento se habría detenido antes incluso de que comenzara.

---

### **De Sangeeta...**

¡Mi historia de apoyo a abuelas incluye a mi madre y a su madre! Soy afortunada de que mi abuela materna permaneciera con nosotros durante el parto de mis gemelos y durante algún tiempo después. Me dijeron, incluso durante mi embarazo, que vengo de una larga línea de defensoras de la lactancia y que no tendría ningún problema de cantidad de leche, incluso para mis gemelos. Mi abuela es una mujer tradicional pero con ideas progresistas para su época. Ella ha mantenido un diario de como crió a sus tres hijos y siete nietos, ¡Anotando cosas sobre ello en el proceso! Tanto mi madre como mi abuela están al tanto del concepto de que la demanda aumenta el suministro de leche y me animaban constantemente a alimentar en base a la demanda. También eran conscientes de que los bebés lloran por razones distintas al hambre y tenían una amplia variedad de sugerencias en relación a los eructos, tiempo libre de pañal, tiempo de “boca abajo” y similares. Mi abuela me dijo: “No debería de sentirte culpable si quiere alimentarles con fórmula, pero puede que no necesites hacerlo ya todas hemos tenido suficiente leche, así que tu también.” Su explicación tradicional era que si Dios me dio a gemelos, también dio a mi cuerpo los medios para alimentarlos, lo cual coincide con la ciencia también. Ella, y más tarde mi madre, alimentaron con leche materna a todos sus bebés hasta 18 y 24 meses, ¡hace sesenta y treinta años respectivamente! Mi madre (junto con mi esposo) se hizo cargo al completo de cada aspecto de su cuidado que no fuese la alimentación con el apoyo de mi abuela. Esto me permitió enfocarme exclusivamente en amamantarlos. Mi abuela conocía la importancia de la hidratación y me ofrecía de manera constante pociones templadas con hinojo y ajo, considerados como galactagogos. No sé si estos efectivamente funcionaban, pero era agradable ser mimada (¡posiblemente la última vez que fui mimada durante mucho tiempo!). En ese momento, como la mayoría de las madres primerizas, pensé que estaba atravesando la fase más difícil de mi vida. Pero en retrospectiva, reflexioné que la abuela y bisabuela

de mis bebés se aseguraron que navegásemos a través de esta experiencia y por ello, les estoy eternamente agradecida.

---



#### **De Shyamala...**

Cuando tuve mi primogénito, llamé a mi madre para que me ayudara. Hizo todo lo posible para ayudarme a prepararme, desde llevarme al mejor ginecólogo de la ciudad, hasta permitirme comprar material en mi tercer mes de embarazo para que pudiera conseguir camisetas de lactancia/maternidad hechas a medida. Ella, con todas las buenas intenciones, preguntó por todas las cosas que habría debido hacer para ayudarme. Finalmente, cuando ella vino a ayudarme, vino con un montón de informaciones: algunos eran mitos, otros hechos. Con mi primer nacido, fue un proceso de aprendizaje para ella también, aprender todo desde cero como hace 30 años cuando ella tuvo a su propia hija. Ella aprendió rápidamente. Ambas trabajamos juntas en la búsqueda de lo que era un mito y lo que no. Cuando mi hija nació dos años más tarde, mi madre regañaba a cualquiera preguntase sobre alimentos sólidos antes de los seis meses. “¡Exclusivamente lactancia materna por seis meses! ¿No lo leíste en los periódicos?” le diría ella a cualquiera me preguntase. Ella apoyaba la lactancia en público en templos, aeropuertos, autobuses, trenes, o cuando íbamos a visitar amigos y familiares. Nunca se me pidió que usase una cubierta de lactancia. Sabía que mi suministro era bueno, por lo que nunca mencionó el tema de la fórmula. Si tenía que salir, me pedía que bombease y dejase algo de leche en la casa para que pudiese alimentar al bebé. Esta era la misma mujer que era escéptica sobre la leche bombeada. Mi hija fue amamantada durante 4.5 años y mi madre pasó una gran cantidad de tiempo conmigo durante ese período. Aunque a veces solía frustrarse con que mi hija no comiese correctamente, nunca me pidió que la destetase. Ahora, cuando lo recuerdo, lo que hizo entonces no pareció grande, pero mantuvo a raya a todos los que dudaban y silenciosamente me apoyó en mi viaje de lactancia al estar allí en el fondo y ayudarme de cualquier manera que pudo. Le estoy agradecida por haber estado ahí para mí cuando más la necesitaba y por haberme apoyado silenciosamente incluso sin haber tenido que pedirlo.

---



### **De Día...**

Actualmente estoy en la etapa de destetar a mi hija de 3,5 años. Si no fuera por BSIM la habría destetado a los ocho meses de edad. BSIM es la razón por la que amamanté a mi hija hasta hoy sin ninguna otra leche hasta que cumplió tres años. Me ayudó a cruzar así muchos obstáculos en mi camino, me motivó y aclaró mis dudas cuando fue necesario. No solo eso, también sentó las bases para mi carrera y me convertí en un Consejero Certificado de Educador de Lactancia. BSIM desempeñó un gran papel en mi vida, pero no entró en mi vida hasta que mi hija tuvo casi ocho meses. Hasta entonces, mi mentor y mi modelo fue mi mamá, la niñera de mi hija, que me contó cómo ella me había alimentado a mí por un año, a mi hermana por 2,5 años y a mi hermano por un año. Decidí que amamantaría a mi hijo exclusivamente por seis meses y luego vería cómo iba. Mi madre estaba conmigo cuando di a luz y me vio comenzar mi viaje de maternidad. Definitivamente ella vino con su propio conjunto de mitos pero que no eran muy dañinos. El principal era que debías comer bien para producir suficiente leche para tu hijo y ya que no comí casi nada en los primeros meses debido a la depresión posparto, estaba bien, supongo. Recuerdo claramente un ejemplo en el que mi madre rescató a mi hijo de los mitos de nuestra sociedad e incluso rechazó a los médicos. Mi hija sufrió de cólicos fuertes hasta los tres meses de edad y su pediatra, en el décimo día de vida, me pidió que le mediera su comida y que la amamantara solo después de dos horas para prevenir los cólicos. Siendo una madre primeriza sin conocimiento sobre la lactancia materna, seguí su consejo a ciegas durante uno o dos días, solo para ser regañada por mi madre que me decía que no hiciera llorar al bebé y que escuchar a mi bebé en lugar de un médico. Recuerdo que me dijo que no estaba pensando y que no debería haberle preguntado al médico qué hacer cuando el bebé llora y se descontrola en solo 45 minutos después del último alimento. Tenía sentido y desde entonces solo he amamantado a pedido. Mi madre me dio la fuerza para ser una buena madre para mi hija. Aunque regresó a su ciudad después de 26 días después del parto, siempre estuvo disponible y con su amor me ayudó a superar la depresión. Dice que incluso ella ha aprendido mucho sobre la lactancia materna a lo largo de mi viaje. Mi hija ama a su niñera hasta el cielo y viceversa, pero la mejor parte de su niñera es que nunca impone sus creencias y estilo de crianza sobre mí. Ella me ha dado la libertad de descubrirlo por mi cuenta y ser la madre que deseo ser para mi hija. Por esta razón, mi respeto hacia ella se ha multiplicado.

---

## **EL PODER DEL MASAJE DE LACTANCIA PARA ABUELAS PARA AMAMANTAR**

*Innes Avellana-Fernandez*

A los 62 años, era la 27ª abuela que optó por amamantar a una niña de un año durante 2 meses. Después de dos años (en 2017), volví a hacer de notriza, y esta vez para un bebé de 3 meses durante una semana.

Ahora somos 29 abuelas filipinas que hemos experimentado el poder de la lactancia materna más allá de la edad del parto. Nuestro grupo se llama "Hot Club de la Abuela" (puedes leer más sobre esta historia en el número anterior del [Boletín](#)).

Básicamente nuestra intención, con corazones puros, es apoyar a hijas que trabajan a estar libre de estrés mientras se centran en su trabajo fuera de casa. Las madres biológicas pueden seguir amamantando de regreso a casa, sobre todo en las tardes y los fines de semana. Como abuelas, continuamos con la lactancia materna durante el día.

¿Cómo otorga Arugaan, mi organización de grupo de apoyo madre a madre, el regalo del poder de la lactancia materna a las abuelas?



El primer paso es tener una sesión de asesoramiento intensivo de lactancia para las abuelas que desean amamantar a través de una presentación de PowerPoint explicando por qué la lactancia materna es importante, sus beneficios, y las consecuencias de la alimentación con fórmula y sus peligros. Tan pronto como ellas entienden "quién gana, quién pierde" proseguimos a guiarlas en el aprendizaje de la anatomía y la fisiología del pecho, y cómo funciona la prolactina y la oxitocina (conocida como las hormonas del amor o desestrés) con respecto a la producción de lactancia materna y alimentación.

Luego, abordamos los mitos: no hay leche, menos leche, leche inadecuada. Una vez que comprenden que la lactancia materna es 90% psicológica y 10% física, seguimos con la gestión de la lactancia materna en las mujeres que trabajan y cómo las abuelas pueden apoyar la maternidad.

Como ellas están convencidas pasamos al siguiente nivel: intervención de masaje del cuerpo completo con énfasis en la estimulación de las glándulas mamarias y los correspondientes puntos de acupresión que se encuentran en la espalda, los pies y las manos.

El Masaje de Lactancia en los Pechos y la Areola es el último capítulo de la intervención. Contiene 11 técnicas de diferentes golpes y diferente presión hechas correspondientemente con la gracia de las manos o de los dedos y de manera apropiada.

La intervención del Poder del Masaje de Lactancia está destinada a aumentar la confianza y la capacidad de nutrir y lactar.

Comenzamos por calmar el cuerpo de la mujer con un masaje reconfortante y la gentileza de las manos sanadoras. Es el mejor apoyo madre a madre en acción para las mujeres que desean volver a la alimentación de la lactancia materna.



El masaje de espalda es el primer paso en el proceso de relactación y consiste en un estímulo de calentamiento de las glándulas mamarias. Hay un centro nervioso sensible entre la escápula (hombro) y la axila. Por lo tanto, para cada golpe duro, lo consolamos con un masaje reconfortante. Lo llamamos “para cada presión un placer correspondiente”.

Parte del masaje de espalda es el masaje de desintoxicación en el nivel inferior del cuerpo, por encima de las nalgas. La mayoría del trabajo y el estrés de las mujeres se establece en esta parte vital del cuerpo. De hecho, la desintoxicación funciona: la descarga ocurre en el baño después de 4 horas.

El masaje de cuerpo completo cubre una hora de trabajos del cuerpo.

Hacemos mucho masaje corporal con diferentes golpes en el pie y en las piernas también. Los puntos de presión de las glándulas mamarias pueden encontrarse en el pie.



Después de eso, dejamos que la abuela descansa sobre su espalda. Trabajamos en las manos y los brazos mientras se discuten sus preocupaciones. El masaje de la mano estimula los puntos de la glándula mamaria y los puntos de alimentación.

A continuación, hacemos el masaje relajante de cabeza incluyendo la cara para soltar dudas y confusión así como estimular la hormona prolactina. De esta manera, la mente de la abuela está trabajando para infundir un mantra: “Sí, tengo leche materna. Sí, podré amamantar a mi nieto pronto”.

El masaje de cabeza y hombros es más relajante, liberando la dureza de los músculos y la rigidez. Esto afloja el cuerpo cansado y lo prepara para la mejor posición de lactancia materna con un tono muscular relajado.

Tras el masaje de cuerpo completo, su rostro se ilumina y se ve 5 años más joven. Muchos han afirmado que es el momento más relajante de sus vidas. Afirma su disposición para su próximo nuevo papel: La Abuela Amamantadora Para cuando empezamos el acto frontal: Masaje de Pecho para el estímulo de la Lactancia, el cuerpo de la abuela está más dispuesto para el tan esperado masaje de pecho.

Hemos marcado cada movimiento o técnica con un total de 11 clases: específicos para el solo pecho y también para la sola areola. Siempre teniendo en cuenta una regla muy importante: evitar tocar el pezón, que es la parte más sensible y sagrada del pecho. Estas 11 técnicas han sido desarrolladas por Arugaan y requieren un poco de entrenamiento sobre cómo llevarlas a cabo de manera efectiva. Si desean conocer más sobre estas técnicas, contactémos con nosotros\*.



*Innes amamantando a Ethan de 2 meses de edad.*

Hay 3 movimientos o técnicas en un inicio llamados “mariposa grande, mariposa pequeña y mariposa alada” que se aplican a ambos pechos con ambas manos. El siguiente paso se centra en cada seno individualmente usando diferentes golpes o técnicas llamadas “masaje reconfortante” o “vuélveme loca”. Luego, aplicamos los 2 puntos de estimulación de la lactancia más fuertes llamados “una pulgada del pezón” en la areola y 6 dedos por encima del pezón. El siguiente es el golpe adorable usando la que llamamos la “técnica del diamante”. Lo que sigue es el masaje de areola utilizando solo movimientos especiales con los dedos. En este punto siempre decimos: “pido permiso para entrar en el recinto sagrado”. A continuación, los pasos más importantes son los que llamamos los puntos de presión clave para abrir los poros del pezón y en última instancia se comenzará a extraer gotas de leche.

Enseñamos a la abuela a hacer el masaje de la mama a sí misma, utilizando una posición sentada. Lo aplica en casa todos los días. Para acelerar su preparación les proporcionamos sopas de galactogogo de recetas indígenas, y a veces traemos a un recién nacido para que la abuela lo amamante para mejorar su flujo de la leche materna. El tiempo que tarda una abuela en comenzar a producir leche varía de persona a persona. Hemos visto producir leche en una semana si ella está psicológicamente preparada y convencida del poder de su cuerpo y sigue atentamente todos los pasos de la intervención (asesoramiento sobre lactancia materna, unirse al seminario Eat Right, consumir galactagogos, masaje diario de lactancia, presentar un nuevo nacido para su primera experiencia de amamantamiento y de la transición gradual del amamantamiento diurno a nocturno).

Al principio, también usamos el goteo con leche materna extraída mientras la abuela empieza a amamantar. Como nota, la madre biológica no está en la casa cuando la abuela está amamantando a su nieto, ya que de lo contrario el niño probablemente quisiera estar con la madre y no con la abuela. También enfatizamos la importancia de no usar biberones, tetinas ni chupones. Nos aseguramos de que entiendan que esto es un tabú. Compartimos con ellas nuestra ley de Código Lácteo que explica bien la confusión de pezón y riesgos para la salud de los niños y niñas.

El beneficio para abuelas que recuperan el poder de la lactancia materna es el rejuvenecimiento. Su cara, senos y cuerpo se ven 5 a 10 años más joven debido al milagro de la leche materna, que proporciona células madres y glutatión (un antioxidante importante). Sobre todo la lactancia materna es un acto pacífico que traerá alegría y amor a través de generaciones.

\*La metodología descrita anteriormente tiene derechos de autor intelectual. Por favor, pónganse en contacto con el autor ([innes.sea@gmail.com](mailto:innes.sea@gmail.com)) para obtener permiso antes de compartir o usar.  
*Inés Avellana Fernández, como representante de su organización Arugaan (Filipinas), escribe de sus vivencias y su experiencia en el apoyo a la lactancia materna a miles de madres a quienes ha tocado y transformado con sus palabras, manos y corazón sanadores.*

---

## LACTANCIA MATERNA: LA PRIMERA SEGURIDAD ALIMENTARIA

*Bindi Borg*



*Créditos de la foto: iStockphoto.com/ Adkasai*

---

Cada año, la lactancia sub-óptima produce 800.000 muertes infantiles. Bajo cualquier estándar, esto es un problema grave de desarrollo y de derechos humanos.

La evidencia sobre el papel de la lactancia materna en la prevención de la desnutrición y la mortalidad infantil está bien documentada. Además, la función de la lactancia materna para proteger a los niños y las mujeres del sobrepeso, la obesidad, y las posteriores enfermedades no transmisibles es cada vez más clara. Por lo tanto, la lactancia materna es una intervención altamente efectiva para la salud infantil, así como para la salud materna. No amamantar de manera óptima, o ser alimentado/a de manera artificial, plantea riesgos para la salud de madres e hijos/as.

Si la lactancia materna es una intervención tan efectiva en tema salud infantil y es apoyada por una serie de instrumentos internacionales de derechos humanos, ¿por qué recibe relativamente poca atención en el campo de la educación y en la práctica para el desarrollo? ¿Es porque no cuesta nada y no genera dinero de forma continua, es decir, no hay proyectos con grandes fondos, ninguna ayuda vinculada a la compra de bienes y servicios del país donante, y menos “negocios repetidos”? ¿Es porque es “asunto de mujeres”, o porque se considera “natural” y algo que las madres y los bebés deberían ser capaces de hacerlo automáticamente? ¿Será porque los hombres suelen estar menos involucrados en el fomento y la defensa de la lactancia materna? No cabe duda de que las ayudas se destinan de misteriosas maneras, pero es desconcertante ver que los profesionales del ámbito del desarrollo social no muestran entusiasmo por tomar parte en la protección de la salud de las mujeres y los niños y en el empoderamiento de las madres de una forma sencilla y culturalmente apropiada.

La responsabilidad por los programas de lactancia materna normalmente ha recaído en el sector sanitario. No obstante, quizás por los motivos mencionados anteriormente, suele ocupar un lugar secundario con respecto a otros objetivos sanitarios. ¿Cómo podemos promover la lactancia materna en el sector de desarrollo social? Una manera podría ser considerar la leche materna como un alimento e incluir la lactancia materna en los discursos políticos sobre seguridad alimentaria y nutricional.

Antiguamente, la seguridad alimentaria se centraba en la producción de alimentos y se prestaba poca atención a la forma en la que se utilizaban los alimentos para garantizar y mejorar la nutrición. La seguridad nutricional está apareciendo paulatinamente en los discursos sobre seguridad alimentaria, pero aún queda por incluir la seguridad alimenticia y nutricional de los más vulnerables, concretamente de los bebés y los niños pequeños.

La seguridad alimentaria más importante es la lactancia materna. Los bebés y los niños pequeños que se alimentan de leche materna cuentan con una fuente de alimentación segura y óptima para al menos los dos primeros años de sus vidas, incluso en un contexto de inseguridad alimentaria más general, como en las emergencias humanitarias. La seguridad alimentaria en forma de lactancia materna en estos primeros años es fundamental para que logren sus objetivos de desarrollo. La falta de reconocimiento y apoyo de este elemento fundamental y tan básico de seguridad alimentaria compromete la salud y el bienestar (y, en efecto, la supervivencia) de bebés y niños pequeños durante sus primeros años de vida; y además pone en peligro tanto su salud a largo plazo como la de sus madres. Además, al no reconocer la importancia de la lactancia materna, los programas de desarrollo social (que irónicamente incluyen programas de seguridad alimentaria) pueden llegar a restarle importancia a la lactancia materna al aumentar la carga y el tiempo de trabajo de las mujeres, dificultando así que puedan amamantar de una forma óptima.

El fomento y el apoyo a la lactancia materna exige un cambio de paradigma en la conceptualización y el diseño de políticas de seguridad alimentaria. Hasta que los discursos sobre seguridad alimentaria incluyen a los bebés y a los niños pequeños, deberá considerarse que son inadecuados y que fracasan por lograr el objetivo de reducir la desigualdad para mejorar la salud y el bienestar de todos los niños y, en última instancia, de todas las personas.

### Referencias

- Black RE, Victora CG, Walker SP, Bhutta ZA, Christian P, de Onis M, et al. Maternal and Child Undernutrition and Overweight in Low-Income and Middle-Income Countries (Desnutrición y sobrepeso de la madre y del niño en países de bajos y medios recursos). Lancet (Londres, Inglaterra). 2013;382(9890):427-51.*
- Salmon L. Food Security for Infants and Young Children: An Opportunity for Breastfeeding Policy? (Seguridad alimentaria para bebés y niños pequeños: ¿una oportunidad de implantar políticas de lactancia materna?) International Breastfeeding Journal (Revista Internacional de Lactancia Materna). 2015 6;145(1):7-13.*
- Ball O. Breastmilk Is a Human Right (La leche materna es un derecho humano). Breastfeeding Review (Reseña sobre lactancia materna). 2010; 18 (3): 9-19.*

*Bindi Borg es una profesional del desarrollo social que ha trabajado en África occidental, los Balcanes, el sudeste de Asia y el Pacífico durante los últimos veinte años; y que hoy día trabaja en Camerún. Actualmente realiza estudios de doctorado sobre cómo prevenir la desnutrición en niños menores de dos años.*

---

## SOBRE CONVERTIRSE EN ABUELA

por Melissa Clark Vickers



Estoy a punto de embarcarme en una gran aventura, una que no todo el mundo puede experimentar. Los criterios de elegibilidad se basan en las decisiones que tomé hace décadas y que se combinan con decisiones que otros han tomado más recientemente. Mi decisión (y éxito) al tener bebés hace años puso en marcha esta aventura; y la de mi hija, (y su éxito venidero), al tener el suyo completa la lista de criterios.

Y bueno, ¿qué significa ser abuela? En parte, se trata de continuar genéricamente la especie; en parte, de compartir tu gran (o no tan gran) sabiduría. Por otro lado, es sentir alegría por haber vivido lo suficiente como para ver a mi hija casarse con su amor de la infancia y traer al mundo a la próxima generación.

Sé que seré la abuela de un niño llamado Grayson Alexander Ethan Graf. Sé, o me han contando, que Grayson es un pequeño muy activo. Sé que tanto su madre como su padre ya sienten amor por él y sé que yo también lo quiero. Y puedo imaginarme a mí misma jugando con este pequeño y revolcándome en el suelo con él, leyéndole libros, enseñándole a cocinar y viéndole deleitarse en el mundo que le rodea. Y, sin embargo, estas imágenes no son más que una imagen borrosa, sin el ingrediente clave de un rostro brillante. ¿Se parecerá a Merrilee? ¿A Alex? O quizás a sus abuelos. Vi a mis padres en muchas fotos con mis hijos cuando eran pequeños. O tal vez vemos lo que queremos ver y vemos esas caras que conocemos tan bien.



Y aunque me puedo imaginar qué podría hacer yo con Grayson, no sé qué querrá él hacer conmigo. ¿Qué despertará su interés? ¿Caracoles y rabbitos de cachorros? ¿Dinosaurios listos para protegerlo en su habitación? ¿El mundo electrónico de la informática que su padre conoce tan bien? O tal vez la creatividad artística de su madre.

Ojalá mis padres estuvieran todavía vivos para ver a su bisnieto (y a su nieta en su nuevo papel) y a mí en mi nuevo papel. Tanto mi hija como yo llevamos mucho de mis padres en nuestro interior, así que quizás esos genes que sobreviven tras dos generaciones también formen parte de Grayson. ¡Eso espero!

Ahora mismo, el mayor misterio de todos es cuándo Grayson vendrá a conocernos a, digamos, esta parte del mundo. Estamos listos y el calendario dice que él debería estarlo también. Mostrando ya más sabiduría de la que se espera para su edad, solo él sabrá cuándo estará listo para saludarnos.

¡Te estamos esperando, Grayson!

## Parte 2



Escribí la primera parte de este cuento durante los días previos a la llegada de Grayson y la segunda, un año y medio después. En cuestión de meses Grayson celebrará su segundo cumpleaños y yo cumpliré dos años de experiencia como abuela.

Ha sido un viaje increíble tanto para el bebé, como para sus padres y sus abuelos. Todas las experiencias nos cambian, pero ninguna nos cambia tanto como el nacimiento de un niño. Viví ese tipo de eventos que te cambian la vida cuando nacieron mis hijos, pero creo que no estaba realmente preparada para todos los cambios que el nacimiento de Grayson ha traído a mi vida (y a mi forma de verla).

Tuve la suerte de haber sido testigo de primera mano de la transformación: estuve junto a mi hija cuando trajo a Grayson al mundo. Fue un parto difícil. Largo y doloroso para Merrilee y, aunque en realidad yo no fui la que pasó por el parto, pude sentir de muchas formas su dolor e incomodidad como solo una madre puede hacerlo. Tanto ella como Alex, su marido, que estaba a su lado, lo hicieron realmente bien. Alex y yo formamos un equipo bastante bueno, aunque hubo momentos en los que tuve que recordarme a mí misma que debía dejarle a él ser su apoyo número uno.

También pude observar otro tipo de transformación justo tras el nacimiento. Debido a algunas complicaciones potenciales durante el parto, tan pronto como le cortaron el cordón a Grayson, se lo llevaron de inmediato para que los neonatólogos lo examinaran. Merrilee solo podía mirar de lejos con una triste combinación en su rostro de fatiga, miedo y la necesidad de tomar en brazos a su recién nacido. Alex siguió a su hijo por toda la habitación y después volvió a la habitación de Merrilee cuando le dieron el visto bueno.

Al sostener a su hijo recién nacido por primera vez, presencié cómo la vida y el color regresaron a su rostro. Y Grayson claramente supo que de nuevo se encontraba en el lugar donde debía estar. Ayudé a llevarlo al pecho, a donde se aferró maravillosamente, como si supiera que era el nieto de una partidaria de la lactancia materna.

Y aunque pude ayudar en este primer “reencuentro” con la madre de la que había dependido por completo durante nueve meses, realmente no puedo atribuirme el mérito; o al menos no más mérito de por haber tomado dos imanes y crear la atracción natural que empuja a uno hacia el otro. Tanto la madre como el bebé sabían que se necesitaban el uno al otro, a pesar de su inexperiencia.

Esos primeros meses no estuvieron exentos de desafíos (¿cómo puede la nueva maternidad no ser un desafío?) Y mientras que mi instinto maternal quería *resolverlo* todo para mi hija, mi conciencia de abuela se dio cuenta de que no necesitaba que yo *resolviera* nada para ella, sino que las corroborara, ya que ella tenía pleno derecho a sentir frustración y alegría, a veces simultáneamente; y tenía las claves para resolver esos desafíos por sí misma. A veces, la solución no implicaba más que comprender y aceptar que lo que estaba experimentando era totalmente normal. Existe una gran sensación de alivio que llega al comprender que tu experiencia como progenitor es una experiencia compartida con otros progenitores que te han precedido. ¡Eso es justamente por lo que La Liga de la Leche Internacional ha estado trabajando desde hace 60 años!



El papel de abuela es sin duda un rol interesante: se trata de un equilibrio entre apoyo incondicional, empujones suaves, protección de “Mamá Osa”, empatía y frustración por no poder “resolverlo” todo. ¡Pero todo el proceso vale la pena!

**Postdata:** Han ocurrido muchas cosas desde que empecé este “diario de viaje” como abuela. No solo disfruto de mi relación con Grayson, que pronto cumplirá tres años, y que a día de hoy me dice con sinceridad: “¡te quiero, abuela!” y que soy su “mejor amiga y su amiga más grande”, sino que también he aprendido de primera mano que es posible amar a más de un nieto a la vez, al igual que los padres aprenden que pueden aprender a amar a más de un hijo a la vez. Grayson tiene dos primos gemelos de dos meses, Lynley McKenna y Emma Grace Vickers. Y en las próximas semanas la familia le dará la bienvenida al hermano menor de Grayson, Oliver William Edison Graf.

No me sorprende para nada que haya suficiente amor para todos estos nietos. Espero ver crecer a mis tres nietos nuevos y construir con ellos la misma relación de oro que tengo con Grayson.

### **Tengo una actualización:**

Desde que este artículo se publicó por primera vez en la Liga de la Leche Internacional *La lactancia materna hoy*, he tenido el gran placer de presenciar el nacimiento de Oliver. A diferencia del nacimiento de Grayson en un hospital, con un aluvión de intervenciones que se sumaron a la duración e intensidad del parto, Oliver nació en casa, con una estupenda comadrona y conmigo, que asistimos su parto en el agua. El esposo de Merrilee, Alex, fue una vez más su mayor apoyo e incluso Grayson estaba allí (cuando la comadrona no estaba jugando con él en la habitación de al lado). Mientras que el primer parto de Merrilee duró más de 50 horas, cuatro de ellas empujando antes de que el obstetra sacase a Grayson con fórceps, este segundo parto (en el que Merrilee contaba con un tierno apoyo) solo duró seis horas, de las que tuvo que empujar durante tan solo

23 minutos. Oliver llegó al mundo tranquilamente. Inmediatamente al nacer, lo llevaron a los brazos de su madre, que le aguardaba, y empezó a mamar como si hubiera esperado a nacer solo para ese momento.



¡Me encanta ser abuela! No hay nada comparable a esas pequeñas manos que se alzan para abrazarme; ni nada como ver a mis hijas (y a sus esposos) ser padres de mis nietos de esa forma tan amorosa. Lo único que lamento es que los gemelos viven a 12 horas de distancia (en automóvil), por eso los vemos con mucha menos frecuencia que a sus primos (que viven a dos horas de distancia). Hemos podido reunir a todos los nietos cinco o seis veces en el último año y medio y el caos que se produce es maravilloso.

Primera publicación en *La lactancia materna hoy* (original en inglés) (<http://breastfeedingtoday-llli.org/on-becoming-a-grandmother/>) el 31 de mayo de 2016 y reimpresso en este medio con autorización.





*La abuela Melissa con Oliver en sus brazos; Emma y Lynley; y el abuelo Bob, con Grayson en los brazos.*

---

## LA ANGUSTIA DE UNA ABUELA

Relato escrito por una cariñosa madre y, a la vez, abuela\*

Recuerdo haber oído no muchos años antes de convertirme en abuela que ser abuelos es nuestra recompensa por todos esos años de ser padres: un magnífico regalo lleno de maravillas, felicidad y alegría.

Lo cierto es que he llegado a experimentar que, además de auténtico, ser abuela puede convertirse en un difícil desafío; uno que no había previsto hasta haberme sumergido en él completamente. Me encontré a mí misma describiendo este desafío como una especie de angustia, un sentimiento de descompostura como si todo lo que apreciaba y valoraba estuviera siendo redefinido, reimaginado y (trago saliva) rechazado de alguna manera...

Mi esposo y yo criamos a nuestros cinco hijos que todavía viven (y por desgracia, a nuestro sexto hijo que murió de una enfermedad terminal cuando era pequeño), guiados por la crianza con apego. Di el pecho a mis bebés hasta que tuvieron unos dos años y a dos de nuestros hijos hasta los tres años de edad. Dormimos cerca de ellos e incluso con ellos cuando eran bebés y mientras eran niños en diferentes grados; elegimos disciplinar a nuestros hijos según los principios del cariño. Nos adherimos a la creencia de que la necesidad de un bebé por su madre era tan profunda como su necesidad de alimento, así que opté por la lactancia materna y minimicé la sensación que podían tener mis niños de separación.

Criamos a nuestros hijos como individuos únicos y respondimos a sus necesidades a medida que iban surgiendo, sabiendo intuitivamente que, especialmente en sus primeros meses, un bebé pide lo que necesita. Fuimos muy afortunados, ya que nuestros niños eran, en su mayor parte, muy tranquilos y felices y no suponían un esfuerzo o desafío muy grandes para criarlos; con la excepción de los dos primeros años y sus

etapas de adolescentes. Algunos padres incluso nos decían que no bromeaban al decir que nuestros bebés, niños pequeños, preadolescentes y adolescentes no eran normales.

Entonces nuestros hijos abandonaron el nido tras sus estudios universitarios y comenzaron a rebelarse. De repente, sentimos como si ya no tuviéramos nada que ver en sus vidas. Si no llamábamos por teléfono o les escribíamos por correo electrónico no teníamos noticias de ellos. Venían a casa para visitarnos, pasar las fiestas y, por supuesto, para bodas y otras celebraciones familiares. Pero nuestra importancia como modelos de conducta fue disminuyendo cada vez más, como debía ocurrir. Recuerdo que me dijeron con lágrimas en los ojos que la prueba de una crianza exitosa es cuando un hijo puede salir cómodamente del nido familiar y no necesita volver para obtener apoyo físico y emocional.

Supe entonces que mi angustia como madre de hijos adultos y de futura abuela había comenzado. Sentí el impacto total de ese inevitable momento en el que mis hijos comenzaron a conectarse con la gente a la que amaban, se emparejaron (cuatro de cinco están casados) y desarrollaron redes sociales muy significativas y en su mayoría positivas. Supimos entonces que la mayor parte de nuestra influencia como padres había llegado a su fin. De lo que no me di cuenta fue que existe un nivel de influencia inconsciente que continúa. Hace poco mi hija, que hace dos meses dio a luz a su segundo hijo, dijo: “Crecí sabiendo que la leche materna es lo más saludable para los bebés”. Esta misma hija tomó algunas decisiones de vida con su marido diferentes a las nuestras y se mostró un tanto crítica acerca de nuestras decisiones como padres. Ella recibía mucha influencia de nuestra nuera, cuyo estilo de crianza (especialmente durante la noche) no estaba particularmente orientado al apego.

Mi hijo mayor y su esposa tuvieron a nuestro primer nieto. Mi nuera le daba el pecho en casa pero usaba un sacaleches para alimentarlo cuando estaba en el trabajo o lejos del bebé. Ella trabajaba dos largos días a la semana lejos del niño, que se quedaba a cargo de familiares, al igual que nuestra nieta posteriormente. Leyó el libro “El arte femenino de amamantar”, que, según creo, empezó a usar como referencia. Sin embargo, rechazó categóricamente el concepto de dormir con el bebé incluso contando con las nuevas directrices de seguridad. Asimismo, rechazó el concepto de proximidad, quedándose en su lugar con la enseñanza de la autocalma al dejar que sus bebés lloraran hasta quedarse dormidos. Mi marido me recuerda que no lo hicieron inmediatamente desde que nacieron los niños, pero muy poco después esto se convirtió en un principio rector.

Mi hijo me contó recientemente que siente que le dio a sus hijos el regalo de aprender a calmarse por sí mismos cuando eran bebés, ya que ahora saben cómo dormir por la noche, durante sus siestas y cómo volverse a dormir solos. Mi reacción interna fue, ¿en qué me equivoqué? ¿Cómo mi hijo se fue del nido familiar sin saber valorar las necesidades emocionales de los bebés durante la noche? Desafortunadamente, cuando mi hija tuvo a la mayor, a pesar de haberle ofrecido recursos alternativos para que los leyera y decidiera por sí misma, se dejó influenciar por las decisiones de mi hijo y su mujer. Sabía que no podía criticar sus decisiones y que tenía que callarme y desfruncir mi frente. De alguna manera sabía que expresar cualquier señal de preocupación externa o desaprobación podría terminar dañando mi relación con mi hija y su pareja y, posiblemente, perjudicar su voluntad de permitirme ser una abuela involucrada y unida a mis nietos.

Descubrí rápidamente que cuando estábamos con nuestros nietos, tanto mi esposo como yo teníamos que seguir estrictos horarios de sueño y otras rutinas cuando acostábamos a nuestros nietos por la noche o a la hora de la siesta. Después de leerle un número predeterminado de cuentos, darle la leche y cantarle canciones de cuna, colocaba al bebé en la cuna, encendía el ruido blanco y salía de la habitación... Debía ignorar cualquier protesta, especialmente durante el período de entrenamiento del sueño. Lloré literalmente como una Magdalena. Pasé y todavía sigo pasando incontables noches en vela por el precio que mis nietos pagaban por no permitirle que se les abrazara y se les calmara para dormir una vez que el entrenamiento del sueño empezó a los cuatro o cinco meses de edad.

El entrenamiento del sueño era parte de un sentido general de rigidez en los horarios y falta de flexibilidad en la fluidez de la vida. Esto fue y puede ser aún muy difícil de presenciar. Siento que mis hijos se dan cuenta que

esto es difícil para mí y por eso no siempre les resulta cómodo dejarnos a nuestros nietos durante demasiado tiempo.

En un momento dado, hace unos años, contemplé la posibilidad de no visitarlos hasta que pasaran esos períodos dolorosos como el del entrenamiento del sueño, con el objetivo de minimizar mi malestar emocional y la impresión de desaprobación que podría haberles dado a mis hijos. Recuerdo lo que me dijo un sabio familiar en un momento; que no olvidara que la infancia temprana y la niñez de nuestros nietos pasará y que los bebés se convertirán en nietos y que debemos preservar la relación a largo plazo con ellos y sus padres.

No me quedo sin esperanza porque afortunadamente me doy cuenta de que mis hijos han crecido con la crianza de sus hijos y que aunque ellos todavía discutirían conmigo por lo de dormir con los bebés por ejemplo, han aprendido a escuchar a sus bebés y a ser un poco más flexibles con algunas cosas. Me alegra lo más pequeño de esas cosas cuando ocurre; y trato demostrar flexibilidad cuando interactúo con mis nietos, siempre teniendo en cuenta pedir permiso.

Me doy cuenta de que puedo reforzar su crecimiento en la crianza de sus hijos al comentar positivamente las cosas que ellos eligen hacer o al decir que son maravillosas. Son padres cariñosos y afectuosos, a pesar de algunas de sus terribles decisiones y mi percepción de su falta de sensibilidad.

Mi próximo desafío se acerca. Mi hija decidió aceptar un importante trabajo mientras estaba embarazada y volverá a trabajar cuando el bebé tenga tres meses de edad. Me imagino que dejará al bebé en una guardería. Su primer hijo contó con los cuidados de una niñera y otros muchos más cuidados particulares. Esta vez no sé muy bien de qué frecuencia de esos cuidados se tratará. Me preocupa que el estrés afecte su suministro de leche y que el tiempo reducido de momentos relajados con el bebé pueda dañar su vínculo y su bienestar emocional. Y sé que el entrenamiento del sueño empezará muy rápidamente para contribuir a facilitar las necesidades de sus padres trabajadores cuando estén descansados.

Mi hija no me ha dicho si ya ha elegido una guardería para él o no. Estoy segura de que ella no me lo quiere decir porque sabe lo que pienso. Debo encontrar una manera de ser cariñosa y apoyarla, sin desmoronarme en un mar de lágrimas y ansiedad. Sí confío en que ella sabe lo que es mejor para su bebé y su familia, aun cuando siento que sus decisiones no son las más acertadas, o lo que yo hubiera elegido para mi familia. Una vez alguien me dijo que tenemos la oportunidad de criar a nuestros hijos y tomar decisiones que potencialmente podrían perjudicarlos... ahora es el turno de nuestros hijos de hacer lo mismo.

Ojalá pudiera dejarlo ir. Desearía no escuchar el llanto de mis nietos y que no me marchitaran el corazón. Desearía poder decirle a mi hija: "vengo a cuidar al bebé, te lo devuelvo para que lo amamantes". También desearía no sentir ese miedo parcial que siento cuando escucho que otro de mis hijos espera un niño y que está tomando esas decisiones que tantos adultos «millennial» toman hoy en día. Y luego me recuerdo a mí misma cuan nerviosa mi madre estaba cuando se enteró de que una comadrona me ayudaría en mis partos. Y así sigue...

Deseo tener la sabiduría y la fortaleza necesaria para entender y respetar las decisiones de mis hijos, y la paciencia para encontrar las palabras y los gestos adecuados que me permitan expresarme y protegerme al mismo tiempo que ofrezco amor y apoyo... esta es mi plegaria como abuela.

*\* Debido de la sensibilidad de esta historia, la autora decidió permanecer en el anonimato. Si desea comunicarse con la autora, envíe sus comentarios a los editores quienes se los remitirán a ella.*

---

**“LUCE TAN FUERTE Y CONFIADA COMO LA LACTANCIA TE HACE SENTIR”: ENTREVISTA CON LA FUNDADORA DE LECHE LIBRE**



*Ropa Leche Libre, Chicago, Illinois. 30 de junio de 2016. Fotógrafo: Christopher Dilts*

“Cuando comencé con Leche Libre, quería ayudar a otras mujeres a que amamantaran de manera más fácil y con un estilo increíble, pero también quería ayudar a las mujeres a que se apropien y celebren el poder de nuestros cuerpos,” explica Andrea Newberry en una entrevista por correo electrónico. En diciembre de 2014, Andrea Newberry fundó Leche Libre, una empresa de ropa con sede en Chicago que crea atuendos de moda para madres que amamantan.

**¿Cuántos hijos tienes? y ¿cómo es que esta experiencia de la lactancia materna te ha cambiado?**

Tengo dos hijos. Thora tiene 7 y Otto tiene 5. Me encantó amamantar por un millón de razones. ¡Me encantó que era natural, conveniente y económico! Me encantó crear esa conexión con mis bebés mientras amamantaba, siempre me hizo sentir que los enriquecía. También me hizo sentir muy fuerte. Estar embarazada, dar a luz y amamantar me conectó con mi parte feminista. Antes, yo sabía que las mujeres deberían tener el derecho de hacer cualquier cosa que los hombres hacen, pero para ser honesta, nunca pensé mucho en esto. Luego de dar a luz y amamantar fue que realmente entendí el poder de las mujeres, y empecé a cuestionarme por qué a las mujeres se les ha llamado el sexo débil por miles de años. Crear a un bebé dentro de ti, dar a luz y mantenerlo vivo con el poder de nuestros cuerpos, es una de las cosas más poderosas que un cuerpo humano puede hacer.



*Ropa Leche Libre, Chicago, Illinois. 30 de junio de 2016. Fotógrafo: Christopher Dilts*

---

**¿Cómo es que tu trabajo fortalece a las madres lactantes? ¿De qué manera podríamos todos ayudar a celebrar y fortalecer a las mujeres que amamantan?**

Cuando empecé con Leche Libre quería ayudar a las mujeres a que amamantaran más fácilmente y que se vieran increíbles haciéndolo, pero también quería ayudar a las mujeres a que se apropien y celebren el poder de nuestros cuerpos. Como mujeres en nuestra cultura, nos han enseñado que somos débiles, que somos ciudadanas de segunda clase después de los hombres y es una gran mentira. Me sentí poderosa cuando di a luz y cuando amamanté y quería ayudar a otras mujeres a que lo reconocieran y se apropiaran de ese sentimiento. Las mujeres pueden “verse tan poderosas y tan confiadas como la lactancia les hace sentir,” porque aquí en Leche Libre, eso fue exactamente lo que hicimos.

**¿Cuándo fundaste Leche Libre? ¿Qué te impulsó a crear tu propia línea de ropa?**

No podía encontrar ropa con estilo que me permitiera amamantar fácilmente cuando tenía a mis bebés. Además, debido a la crisis económica, me vi forzada a convertirme en una ama de casa, lo que es un trabajo increíble, pero con el cual yo personalmente luché mucho. Sentí que me desvanecía en ese rol y que me perdía a mí misma. Necesitaba un proyecto en el que pudiera enfocarme. En ese momento, sin ningún tipo de experiencia en el mundo de la moda o los negocios, tuve esta idea que era tan ambiciosa, que me impulsó a probarme a mí misma que sí podía hacerlo. Empecé poco a poco y he ido aprendiendo mientras el negocio crece. Inauguré Leche Libre publicando algunas fotos en Facebook y tomando pedidos en diciembre del 2014. Desde entonces, he lanzado dos arranques de campaña exitosas, y he vendido ropa a mujeres en cada continente (habitado) del mundo.

**¿Por qué elegiste el nombre Leche Libre?**

Leche Libre es un juego de palabras que combina La Liga de Leche y la lucha libre mexicana. Comenzó como un juego de palabras, pero mientras más lo pensaba, más sentido tenía. Libre suena también a libertad, a liberación. Las mujeres luchan con el hecho de poder amamantar con confianza en espacios públicos, pero también luchamos en nuestra vida en general. ¡Me encanta la idea de «Leche Libre» porque suena como un grito de guerra para liberar la lactancia! Además, literalmente significa leche libre, y la leche materna es gratis.



Foto por Christopher Dilts

---

### **¿Qué, si acaso, crees que falta en la comunidad lactante para continuar normalizando la lactancia materna en la sociedad?**

Creo que lo más difícil que tenemos que superar es el patriarcado que hemos internalizado en nosotras mismas. Mis clientes ya saben todo esto, pero cada vez que tengo una oportunidad con la prensa, o estoy moderando conversaciones con el público en general, me doy cuenta de cuántas mujeres solo quieren criticar a otras mujeres. Las mujeres quieren controlar los cuerpos de otras. Nos decimos las unas a las otras que tenemos que cubrirnos, que deberíamos “avergonzarnos” de mostrar nuestros cuerpos. Nos avergonzamos e insultamos entre nosotras. Es tan triste. Veo tantas mujeres que se sienten tan inseguras, y que están tan adoctrinadas en este pensamiento de que deben esconder su cuerpo, que es un objeto que debe ser protegido/ofrecido a los deseos de los hombres. Muchas de estas mujeres están acostumbradas a que no se les escuche, por eso gritan más alto. Nunca las han tratado con respeto, por eso no se respetan a sí misma, o a otros. Muchas veces, solo decirles que tienen derecho a tener su propia opinión, o ser respetuosos con ellas en una conversación, puede hacer que cambien su perspectiva.

Deseo que cada mujer sienta amor y confianza en sus cuerpos. Pienso que si en nuestras comunidades de mujeres permitiéramos diferentes opiniones y respetáramos las decisiones de cada una, eso sería un gran avance. Si pudiéramos honrar el hecho de que no hay UNA SOLA VERDAD. La situación de cada persona es diferente, y apoyar a las mujeres para que hagan lo que es correcto para ellas marcaría una gran diferencia en nuestras decisiones, ya sea al dar a luz, al amamantar o al planificar sus familias. Cuando apoyamos las decisiones de otras, creamos más opciones para nosotras mismas.

Muchas gracias a Andrea Newberry por tomarse el tiempo para participar en esta entrevista por correo electrónico. Para obtener más información acerca de Leche Libre, visite su [sitio web](#).

---

### **SE NECESITA UN PUEBLO.**

Carolina por Kibera



Las madres en Kibera enfrentan muchos obstáculos en cuanto a la lactancia materna. La estigmatización cultural, la falta de información en cuanto a los beneficios para la salud, y la falta de equipos e instalaciones, impiden este aspecto vital del desarrollo nutricional, y por lo tanto, el bienestar de la familia y la comunidad. Nuestros grupos de asistencia comunitaria están cambiando eso.

Con miembros de la familia que las apoyen, a las madres se les hace más fácil la lactancia, y continúan haciéndolo por periodos de tiempo más largos. Aunque los padres pueden estar dispuestos a ayudar, muchas veces no son capaces debido a la falta de información o simplemente porque no saben cómo pueden apoyar. La lactancia materna funciona mejor cuando los hombres se involucran, es por esto que nuestros voluntarios de los grupos comunitarios y trabajadores de salud se están asociando con familias para educar y fortalecer a hombres y padres a que se sientan más confiados en su rol de apoyo.



En asociación con el Ministerio de Salud de Kenia y miembros de la comunidad que incluyen a Save the Children, Feed the Children y Kidogo, hemos ofrecido a la comunidad Kiberiana un programa único para la

Semana mundial de la lactancia materna 2017. Así que, consistentes con el espíritu del tema de esta semana – Manteniendo la Lactancia Juntos y Creando Asociaciones– nuestro programa se enfocó en enseñar a los hombres y padres cómo pueden apoyar la lactancia materna y cómo pueden abogar por las mujeres de sus vidas. La Dr. Carol Ngunu-Gituathi, directora adjunta de salud del condado de Nairobi, fue nuestra invitada de honor en el evento que se llevó a cabo el 8 de septiembre en la villa Kianda, en Kibera.



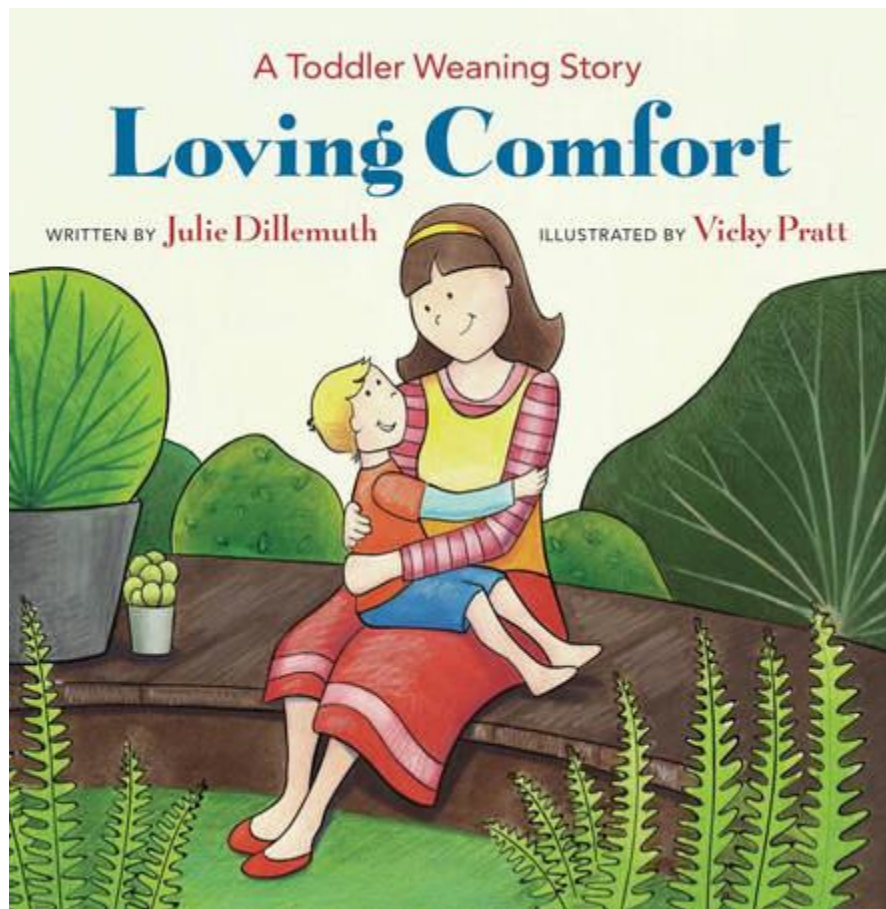
[SIGA LEYENDO](#)

Si quieres aprender más sobre Carolina de Kibera, visite su [sitio web](#).

---

## CONSUELO AMOROSO: LA HISTORIA DEL DESTETE DE UN NIÑO





*“Consuelo amoroso” es la historia de la conexión que una madre tiene con su hijo a través de la lactancia materna. Con hermosas ilustraciones y con la sabiduría de una madre que ya ha experimentado eso, Loving Comfort es tanto para madres como para niños que están aprendiendo sobre el destete.”*

— Jessica Barton, MA, Consultora Internacional Certificada de Lactancia

---

## EL COMPROMISO Y LA PASIÓN DE DOS MUJERES INSPIRADORAS

Pushpa y Rebecca han dedicado sus vidas a apoyar a las madres que amamantan, y a crear ambientes propicios que sean claves en el éxito de la lactancia materna. Ellas han trabajado cara a cara, han cambiado actitudes, estimulado acción, cambiado la conciencia, y han invertido horas sin fin para compartir información sobre lactancia e historias para llegar más adentro en otros segmentos de la sociedad.

Queremos aprovechar esta oportunidad para agradecer a Pushpa y a Rebecca por los 14 años que han dedicado a este boletín, y qué mejor manera de hacerlo que a través de las palabras de sus hijos. El trabajo que han hecho, y la pasión con la que intentan crear un mundo más abierto a la lactancia materna se pueden sentir en las huellas que han dejado en sus hijos, y en el caso de Rebecca, en sus nietos también.

“Cuando pienso en lactancia materna, lo primero que me viene a la mente es mi madre, Pushpa.” Esto puede parecer obvio para todos nosotros, porque uno amamanta de su madre, pero va más allá de eso.



*Pushpa con su esposo e hijos (Jiva y Lisa)*

Desde que mi hermano nació, mi madre se ha involucrado mucho con la lactancia, y de hecho es bastante difícil para mí imaginarme a mi madre sin relacionarla con este tema. Durante muchos años, ella ha estado a cargo de la organización de un grupo de apoyo para madres en el Hospital de la Cruz Roja en Asunción, Paraguay. Ella asumió este trabajo como su misión, como una manera de apoyar a más madres. No ha sido fácil ya que ella no es una doctora, pero ella nunca se ha rendido, asegurándose cada día de estar más informada y más preparada. Ha asistido a innumerables conferencias, charlas y talleres sobre la lactancia materna. Cuando la acompaño al grupo de madres en el hospital, es fácil darse cuenta de que ella está haciendo exactamente lo que ama.

Ella no lo toma como una simple manera de alimentar a un bebé. Ella siempre me ha dicho “la lactancia es más que un mecanismo para alimentar a un niño, también fortalece a las mujeres; es el inicio de un estilo de vida, una manera de ver las cosas, es acerca de cambiar al mundo.”

*Con amor, Lisa Gayatri Velázquez Panadam*

“Amamantar es un instinto que cada madre tiene dentro de ella, pero con el pasar de los años se ha ido perdiendo, y esta pérdida se ha vuelto algo tan natural que ahora se considera una práctica marginal.”

Cambiar esta mentalidad es la misión de vida de mi madre: que todas las madres vuelvan a sus instintos y a la única conexión natural que tienen con sus hijos.

Gracias a ella, también crecí con ese deseo de generar conciencia, y cada charla que ella daba generaba conciencia en otras personas. Esto solo puede ser logrado de manera exitosa cuando uno tiene verdadera convicción y pasión.

Estoy muy orgullosa de todo lo que ella ha logrado a través de su misión, particularmente porque es muy necesario crear conciencia en esta sociedad en que vivimos, y pocas personas tienen ese talento.

Esa semilla que ella planta en cada persona generará otras semillas en otras personas, y así, poco a poco, su trabajo logrará su objetivo. No es un objetivo fácil ya que no todo el mundo está dispuesto a escuchar, pero ella nunca se rinde.”

*Con amor, Jiva José Velázquez Panadam*

«Cuando pienso en mi madre, Rebecca Magalhaes, dos características de su personalidad vienen inmediatamente a mi mente: abnegada y bondadosa. Estos rasgos, junto con muchos otros, la llevaron a comprometer más de 40 años de su vida a ser voluntaria y a apoyar y defender la lactancia materna. El objetivo de mi madre nunca ha sido ganar elogios, o dinero; ella genuinamente ha tenido esta pasión increíble por ayudar a otras madres y a sus hijos (y a las familias en general). No puedo ni siquiera imaginar el gran número de personas que ella



*Rebecca con sus cinco hijos (de izquierda a derecha: Shaner, Mariano, Rebecca, Eduardo, Sonia, Ernâni)*

a, con su dedicación y compromiso, ha ayudado alrededor de todo el mundo. Es realmente increíble pensar en el impacto que ella ha tenido.

A nivel personal, mi esposa probablemente hubiera amamantado a nuestros tres hijos de todos modos, pero mi madre fue un maravilloso recurso y un increíble apoyo durante esos años. Fue todo un “lujo” tener a alguien con tantos conocimientos y tanta compasión que estuviera disponible para mi esposa (y para mí mismo) en cualquier momento.

Por todo lo que ha hecho por la “causa” de la lactancia materna durante todo este tiempo, y por todo el apoyo que ha brindado a mi propia familia, simplemente quiero concluir diciendo “¡Gracias, y te amamos mamá!”

*Con amor, Shaner.*

«Solo tengo buenas memorias de mi madre y su trabajo con la lactancia materna, y muchísimo respeto por todo lo que ha hecho por otras mujeres. Me asombra cuando pienso en todas las mujeres que mi madre probablemente ha ayudado a lo largo de todos estos años, madres que probablemente ella ni sabe que ha ayudado. Y ella nunca ha esperado nada a cambio, siempre ha sido únicamente acerca de ayudar a las mujeres a que tengan la mejor experiencia posible siendo la madre de sus bebés.

Mi madre no ha sido mas que un apoyo y ayuda para todas nosotras cuando se trató de lactar nuestros niños. Todos necesitábamos una cantidad y forma diferente de apoyo, y mi madre siempre supo cómo ayudarnos, sin imponernos nada o sin hacernos sentir que la lactancia materna era algo que “teníamos” que hacer. Gracias a mi madre, realmente nunca tuve dudas o problemas mientras mis niños amamantaban. Su consejo amoroso fue todo lo que yo necesitaba. Cuando mis hijas se destetaron, mi mamá fue la primera persona a la que llamé, llorando, y ella me tranquilizó y me recordó cuán especial fue todo este tiempo que duró la lactancia, nuevamente, me ayudó justo como lo necesitaba.

Todos somos muy afortunados al tener en nuestras vidas a este ser humano tan increíble, amorosa y cuidadosa, apoyando a sus nietos en una forma tan especial . Ella siempre sabe qué decir cuando necesitan algo extra, sabe qué tipo de sabiduría compartir y cuándo es necesaria, ¡y siempre sabe cómo hacerlos sonreír! ¡Ella los ama profundamente por quienes son!»

*Con amor, Sonia.*

“Mi mamá es una madre increíble. Extrañamente, no tengo ninguna memoria real de ella cuidandome cuando era un niño para confirmar esto. La he visto pasar tanto tiempo con mi hija, Amelia. Ella es tan cariñosa, paciente y atenta. Pareciera que el mundo desaparece cuando mi madre está con Amelia.

Sé que mi mamá diría que es muy afortunada al poder hacer que su pasión como madre-lactante, también sea su pasión profesional. Ella me ha convertido en un mejor padre y persona con su pasión- y paciencia, y a su amoroso buen humor.”

*Con amor, Ernâni.*

“En mi caso, yo ya sabía de manera implícita que cuando Cecilia y yo tuviéramos hijos, ellos serían amamantados. Para mí, esa era la única opción. Y estoy seguro de que eso es por mi mamá, y por todo el apoyo que ella prestaba a los esfuerzos para la lactancia mientras yo crecía. Es por el ambiente en el que crecí, especialmente desde que mi madre empezó en el primer grupo de LLL en Brasil. Todavía recuerdo las reuniones de LLL en nuestra casa en Maceió, con mi mamá y otras madres que hablaban acerca de los retos y las alegrías que trae la lactancia materna. Ella fue una verdadera inspiración para esas madres. Ciertamente no reconocí eso para ese momento (¡era tan solo un adolescente!) pero sé que eso se quedó conmigo. No puedo imaginar una vida en la que mis hijos no hayan sido amamantados. Y mi mamá siempre estuvo ahí (¡literalmente, cuando vivió con mi familia por tres años!), apoyándonos y alentándonos, a Cecilia y a mí.”

*Con amor, Mariano.*

“Como el mayor de los hijos Magalhães, y el primero en dejar Brasil cuando vivíamos allá, no estuve tan expuesto al trabajo de mi madre con La Liga de La Leche. Pero cuando ella se mudó de vuelta a los Estados Unidos, y vivió conmigo; y al cruzar la calle de mi casa en la ciudad de Iowa, entendí lo importante que es para nuestra madre ayudar y alentar a mujeres para que puedan amamantar a sus hijos. La vi invertir largas horas, viajar alrededor del mundo, hablar con funcionarios de todos los niveles, defendiendo y protegiendo apasionadamente el derecho que las mujeres tienen de amamantar a sus hijos.

A nivel personal, sé que mi madre tuvo un impacto en mi esposa. A diferencia de mi hermano Shaner, no estoy seguro de cuán comprometida mi esposa hubiera estado con la lactancia materna. Pero mi madre hizo que la lactancia fuera una experiencia que mi esposa aceptó y disfrutó Como Sonia dice, mi madre siempre ha podido ayudar a las mujeres en la manera en que ellas quisieran, no importa la actitud que tuvieran en cuando a la lactancia. Sé que mi esposa disfrutó amamantar a cada uno de nuestros cuatro hijos, y que la experiencia fue increíblemente gratificante. ¡Y eso se debe en gran parte a mi mamá!”

*Con amor, Eduardo.*



Rebecca rodeada de su familia

---

### **Investigación**

[La influencia de las abuelas en las tasas de lactancia materna: una revisión sistemática](#) BMC Pregnancy and Childbirth, abril de 2016

[Involucrar a las abuelas para mejorar la nutrición: un manual de capacitación para los mentores del grupo de diálogo](#) IYCN, junio de 2011

[Involucrar a las abuelas para promover la nutrición infantil, salud y desarrollo. Una guía para planificadores de programas y gerentes](#) World Vision, 2014

[El papel del apoyo social en la mejora de las prácticas de alimentación infantil en el oeste de Kenia: un estudio cuasiexperimental](#) Global Health, Science and Practice, marzo de 2016

### **Eventos**

[Lactancia materna 2018: El Arte y Ciencia de la Lactancia](#) 9 de marzo, 2018 en Newton, KS, USA

[Conferencia en línea GOLD sobre la lactancia materna](#) 3 de abril – 4 de junio de 2018

[Conferencia Internacional Sobre Feminismo y Lactancia](#) 21 – 23 de marzo de 2018 en Chapel Hill, North Carolina, EE. UU.

[10ma Conferencia ELACTA: Amamantando Sin Fronteras](#) 17 – 19 de mayo de 2018 en Rotterdam, Países Bajos

[Conferencia en línea sobre lactancia de iLactation](#) 7 de marzo – 7 de mayo de 2018

### **Lactancia materna en las noticias**

[Fotos de mujeres victorianas amamantando](#)

[Senadora se convierte en la primera mujer en amamantar durante una sesión del Parlamento en Australia.](#)

[“No tengas miedo de amamantar aquí”](#)

[La manera singular en la que Canadá quiere normalizar la lactancia materna](#)

[Conoce a la mujer detrás del emoji de la mujer amamantando](#)

[Trabajando para cerrar la brecha de lactancia materna](#)